



日本メンタルアップ支援機構
代表理事
おのの ちえこ
大野 萌子

法政大学卒。一般社団法人日本メンタルアップ支援機構（メンタルアップマネージャ資格認定機関）代表理事、公認心理師、産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士。企業内健康管理室カウンセラーとしての長年の現場経験を生かした、人間関係改善に必須のコミュニケーション、ストレスマネジメントなどの分野を得意とする。防衛省、文部科学省などの官公庁をはじめ、大手企業、大学、医療機関などで5万人以上を対象に講演・研修を行い、机上の空論ではない「生きたメンタルヘルス対策」を提供している。著書に『よけいなひとを好かれるセリフに変える言いかえ図鑑』（サンマーク出版）ほか多数。

「マイナスのリフレッシュ方法をプラスに」

ストレスを軽減するために、リフレッシュの工夫をしているという人は多いと思います。しかし、その方法が、心身の回復とならずに逆効果だったとしたら、せっかくの取り組みも報われません。そこで、マイナスの気分転換をプラスに変える方法をご紹介します。

NG1. ブラックコーヒー

気持ちをリフレッシュするためにブラックコーヒーを飲む人は多いと思います。しかし、モチベーションを上げたいときは、脳に栄養を送ることが必要です。

ミルクと砂糖たっぷりのカフェオレや、甘いチョコレートなどは、血糖値を上げると同時にリラックス効果もあるので、仕事中の集中力が高まります。エナジードリンクの効き目を実感するのは、カフェインと糖が多含まれているからです。しかし、市販の清涼飲料水は、驚くほど糖分が含まれていることがあるので、自分で砂糖を入れることをお勧めします。ちなみに角砂糖は、1個10キロカロリー未満と実は低カロリーです。適度に甘いものを摂取することが、リ

フレッシュと仕事の効率化につながります。

NG2. 明るい環境

目が悪くなるから疲れないように明るさを確保しようと作業環境をできるだけ明るくしていませんか。実は、明るすぎる環境は、緊張やイライラの原因になる可能性があります。普段つけている手元のライトを消してみ、直射日光が入らないように窓際のシェードを閉じてみるなど、気持ちが安定する明るさの環境を整えてみてください。また、パソコン画面の明るさを抑えることも有効です。

NG3. 休みの日はひたすら寝る

体調が良くないときは、体を休ませることは必要です。ただ、ひたすら寝ていると、ゆっくり休んだはずなのに、疲労感が残

ったままになってしまうことも。

それは、脳内ホルモンのセロトニンが欠乏状態になっている可能性があります。セロトニンが不足するとモチベーションが下がり、気持ちが不安定になりやすいのです。セロトニンを生成するには、1日20分程度のリズムカルな運動が大事だといわれています。部屋を掃除するのもいいですし、散歩する、買い物に行くなど、少し体を動かすことが必要です。自然と気持ちもリフレッシュできて、モチベーションが変わってきます。

今まで、良かれと思って行っていたことがあれば、少し視点を変えてみてください。効果的な気分転換方法で、少しでも快適な毎日を送る一助となれば幸いです。