



さんぽ保健師コラム

(2022 年 弥生号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

年度末は業務のまとめや新年度への準備などそれぞれに忙しくなる時期ですね。

様々なタスクが重なると普段なら上手く対処できていることも上手く出来なくなってしまうことがよく起こります。

例えば、うっかりミスをして落ち込んでしまったり、気持ちだけが焦って空回りしてしまったりと、些細なことが重なって仕事のことをプライベートの時間まで持ち込んでしまうようなことはないでしょうか。

私たちの生命維持活動を支える自律神経には交感神経と副交感神経があり一日の中で波のようにバランスを取っています。

昼間の活動期は交感神経が優位になっていて、リラックスモードの時は副交感神経が優位になります。しかしストレス過多や家に帰っても仕事のことを考えてしまうような状態が続くとリラックスできずに交感神経が優位な状態が続いてしまいます。

自律神経は自分の意志に関わりなく体の機能を調節していますが、唯一自分でコントロールすることができるのが「呼吸」です。

交感神経が優位な時に呼吸は浅く早くなり、呼吸をゆっくりすることで副交感神経が優位となってリラックスモードになります。

そこで「呼吸」を利用したいいつでもどこでも場所を選ばずに出来る簡単なセルフケアをご紹介します。

職場の椅子に座って出来ますが、背筋を伸ばして足をしっかり床につけて行ってみてくださいね。

【どこでもできる3呼吸の方法】

1 呼吸：呼吸に意識を向けていつもより深くゆっくり呼吸します。

2 呼吸：息を吸ってゆっくり息を吐くと体から力が抜けてリラックスできます。

3 呼吸：最後に優しく呼吸をしながら「何がいま大切なのか？」と自分に聞いてみましょう。

疲れた時や考え事で頭がいっぱいになっているときなど、ゆっくりと3回呼吸をしてみてくださいね。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)