

TKC Business ONE Point News 2020.7

発行所 株式会社 TKC出版 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂2-17 中央ビル2階 定価 本体100円+税

大前香税理士事務所

〒760-0007 高松市中央町1-4-16 カナック中央町ビル3階

TEL087-835-4845

どんなに悔いても
過去は変わらない。
どれほど心配したところで
未来もどうなるものでもない。
いま、現在に
最善を尽くすことである。

松下幸之助

松下幸之助 (1894年~1989年)

和歌山県出身。パナソニック(旧松下電器産業)グループ創業者、PHP研究所創設者。

新型コロナウイルスに負けるな!

イライラしない自分をつくる5つの習慣

「些細なことでイライラしてしまう」「すぐに怒鳴ってしまい後悔する」。新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、心が不安定になりがちです。感情をうまくコントロールできれば、仕事でも好循環が生まれます。

1 適度な運動でストレスを発散する

適度な運動にはリラックス効果があります。ウォーキング、サイクリング、ストレッチなど、長期間続けられる軽い運動がおすすめです。



2 グチを言わない

怒りを口にすることで嫌な記憶が脳に定着し、怒りやすくなります。グチは事実をゆがませる可能性もあり、怒りを増幅するので注意しましょう。

3 「事実」と「思い込み」を切り分ける

「思い込み」は余計な怒りを生みだしてしまいます。普段から事実と思い込みを切り分けるトレーニングをすることが大切です。

4 笑顔とていねいな言葉遣い

心と身体はつながっています。笑うことで幸福だと感じます。表情と同様に言葉遣いも同じです。言葉遣いがていねいで穏やかな人は、気持ちも穏やかになります。



5 不平不満の多い人とは距離を置く

たとえ自分が怒っていなくても、怒っている人の話を聞いているうちに腹が立ってきたりするもの。不平不満や怒りは伝染します。「ストレス源」に近づかないことも大切です。

カッになったら、6つ数えよう!

カッとなったとき、もっともまずいのが、反射的に怒りを表現することです。怒りのピークは6秒で終わり、気持ちは落ち着きます。カッになったら、ゆっくり6つ数えましょう。



耳寄り情報

上手な怒り方5つのルール

怒りは人間が生まれつき持っている感情で、生きていくうえで必要不可欠なものです。しかし、ムダな怒りは自分を苦しめ、人間関係を悪化させる原因になります。大切なのは、感情をコントロールして上手に怒ることです。

1. リクエストを明確にする

怒りを感情的にぶつけるのではなく、具体的なリクエストを伝えましょう。

2. 性格・能力・人格を怒らない

相手の性格・能力・人格を怒ってはいけません。事実・行動・結果について意見を述べるようにしましょう。

3. 過去の話はNG

「前も言ったけど」「何度も言ってるけど」などの過去を蒸し返すような言葉はNGです。

4. 原因ではなく今後の対策を聞く

失敗した相手に「なぜ？」と質問するのではなく、「今度から」などと、未来に向けたリクエストをしましょう。



5. 怒るルールと態度に一貫性を持たせる

ルールがぶれる人は信頼されません。怒るルールを見直し、態度に一貫性を持たせましょう。

参考:『怒りが消える心のトレーニング』(安藤俊介著・ディスカヴァー・トゥエンティワン)

イライラするのは免疫力の低下にもつながります。裏面では日常生活の中のひと工夫で、免疫力を上げる方法について紹介しています。

日常生活のひと工夫で免疫力を上げよう

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっていますが、ウイルスに感染しても発症するかどうかは、その人の免疫力にも関係します。これを機会に日常生活をひと工夫し、感染に強い身体を作りましょう。

☀ 日中に免疫力を上げるひと工夫

■ 早歩き

普段から意識的に早歩きするだけで、生活習慣病や認知症予防に効果があるといわれています。

■ 肩の上げ下ろし

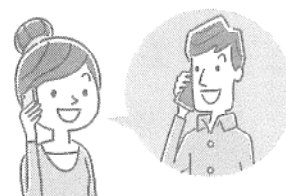
仕事の合間などに肩の上げ下ろしをすることで、肩こり防止に加え体温が上昇します。体温1度上昇で免疫力は一時的に5～6倍に上がるといわれています。

■ つま先で階段をあげる

体力アップはそのまま免疫力アップにもつながります。

■ 友人と楽しく話す

ストレスは免疫力低下につながります。友人などと楽しく話すのはストレス解消に効果的です。



気をつけたいNG習慣

- 運動をしない：筋力も免疫力も低下します。
- 座りっぱなし：下半身の血流が悪化し、全身に悪影響を及ぼします。

🌙 夜に免疫力を上げるひと工夫

■ テレビのお笑い番組や泣ける映画を見る

ストレス解消だけでなく、ウイルスを攻撃するNK細胞の活性化やデトックス効果にもつながります。

■ 入浴はぬるめ・長めに。出る前に足首を冷やす

汗をかき、体の深部の冷えを解消することで免疫力はアップします。40度くらいのぬるめの湯に15～20分程度の長めの入浴が効果的とされています。また、入浴後に足首にシャワーで水をかけると、血流機能が良くなり免疫力も上がります。

■ しっかり睡眠を取る

深く眠ることは、免疫力を高める成長ホルモンの分泌につながります。個人差もありますが、7～8時間の睡眠が理想です。



気をつけたいNG習慣

- 寝酒：長時間寝たとしても、睡眠の質が落ち、免疫力の低下の原因となります。
- 就寝前のスマホ使用：交感神経が刺激されて、睡眠の質が低下します。