

悩み

苦手な人とうまくつき合えない

姿勢を変えてみましょう!

背筋を伸ばし、胸の位置を数センチ上げるように姿勢を変えてみましょう。すると声の出方が変わります。意識して声を大きく「強気で行くぞ」という感じで話すのがコツ。話し方が変わると、相手も自分も変わり、関係性にも変化が起こります。すると苦手意識も減っていき、長所に目がいく余裕もできるので、存在が気にならなくなるでしょう。



悩み

モヤモヤ気分から抜け出せない

1回だけ早起きをしてみましょう!

ストレスがたまると生活習慣が乱れがち。そんなときには、思い切って早朝の5時、6時に起きて外に出てみましょう。毎日ではなく1回だけでOK。朝の新鮮な空気を吸い、朝日を浴び、朝から活動している人たちなど、いつもと違う光景を見るだけで、自分がいる世界の他に、別世界がちゃんとあると気づけます。視野が広がり悩みも小さく感じられるでしょう。バスルームを真っ暗にして湯船につかるのも気分転換にオススメ。視覚をオフにすることで、脳がスッキリ冴えてきます。深呼吸を繰り返せばさらにリラックス。

ストレ

My favorite

まとめ

● 教えてくれたのは
クレーム対応アドバイザー/
ストレスマネジメント研究家
堀北 祐司先生



ストレスとうまくつき合うこと!

今あるストレスから目を背けても同種のストレスがまた出現します。一度、これは、ストレスなんだと受け止められると、不思議と事態は好転に向かいます。そのためには「言葉のチカラ」や「想像力」をどんどん活用しましょう。

ほりきた・ゆうじ〇大手家電メーカーでお客様相談室の責任者を務め、11年間で1万件を超えるクレームに対応。途中うつ病と診断されるが、克服した経験をもつ。300を超えるエクササイズで、ストレス耐性トレーニングを確立。NHKスペシャル「キラストレス」に出演する等、独自メソッドが目ざされ、話題の研修講師として活躍中。



著書
『世界一簡単!「ストレス」と上手につき合う方法』
(三笠書房)