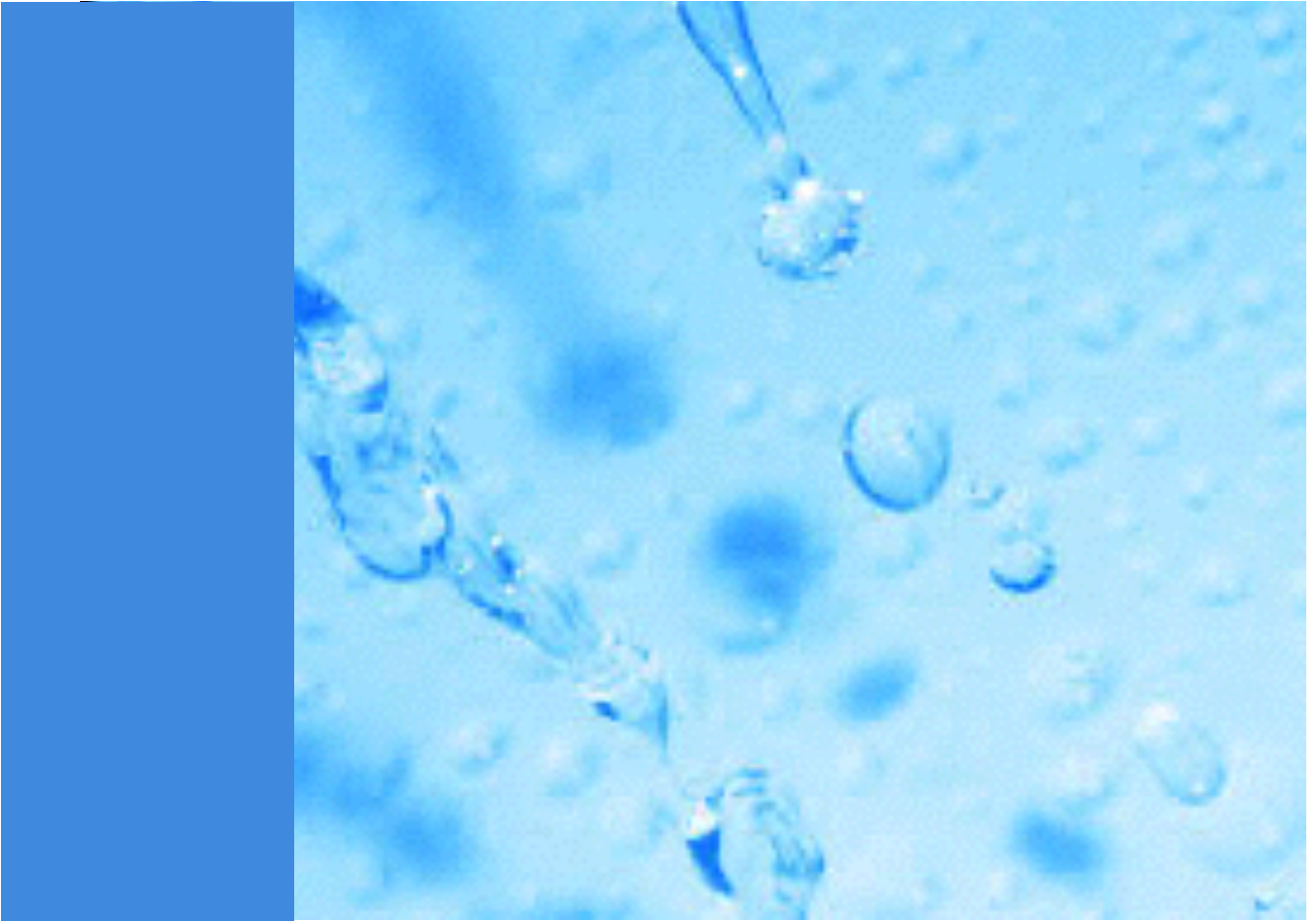


KENKO TIP

2016年3月10日



水に流す Let bygones be bygones.

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

体や脳の疲れをとるのは「睡眠」。人は寝ている間に分泌されるホルモンによって筋肉の疲労が修復されるので、とにかく疲労回復には睡眠です。食事では胃腸の疲労を招いてしまうことがあります。お酒で疲れがとれるというのは、お酒によって、リラックスに関係する「副交感神経」を優位にするためです。これに頼りすぎるとだんだん肝臓が疲労してきますから、やっぱり「寝る」のが一番。

一方、心の疲れは「寝てとれる」ことももちろんありますが、海外事業に携わっている人は難しいかもしれません。海外の仕事は人によっては日

本以上に理不尽なこととの戦いですから、寝ればとれるレベルでないことが多いはず。

精神科的には、心の疲れ解消法として最も効果があるのが、

「水に流す」ということです。英語では、**Let's forgive and forget. Let bygones be bygones.**

水に流すというのは自分の能動的な浄化作用です。もちろん簡単なことではありませんし、覚悟も勇気も必要なことです。しかし、マイナスの感情を持ったままにしているのは、砂浜を重りをつけて走るようなもの。足が埋まってそこから前に進めなくなってしまい

ます。コントロール不能になって身動きがとれなくなります。理不尽さに押し潰されて大事な時間を失っては残念なことです。

なにより**水に流す**ことでの健康効果は実証されています。**感情の安定性が高まり、血圧、心拍数も安定**します。筋肉のコリもほぐれるので**腰痛肩こり頭痛などの緩和**にも効果的という研究があります。足取りが軽くなれば、出会いと発見が増えます。人生はより豊かに。

流す=浄化で心の疲れをとりましょう。週末は水に流すには最適な日ですよ。