

健康安全・兵庫

『良い癖』でストレスに対処

◆ ストレスを溜めると、過食の原因になったり、浪費してしまったり、周りの人に八つ当たりしてしまったりとろくなことはないですよ。しかし、こういった制御不可能な状態にあるときでも、「良い癖」を身につけておくことで、無意識のうちに自分自身をコントロールすることができるようになるという。

◆ ある学術誌に掲載された調査によると、人は「悪い癖」に走りがちだが、それと同じくらい「良い癖」をおこなう確率も高いそうです。例えば、シャワーを浴びたり早朝の散歩に行ったりなど、毎日おこなっている習慣はなんの苦もなくこなせるのと同じように、エクササイズなどの「良い癖」を日頃からつけておくことで、ストレス下でも自暴自棄にならずに済むのだとか。

◆ ある実験では、試験期間中でストレスの溜まった学生たちの生活習慣を観察したところ、日頃からジャンクフードばかりを食べている学生は、ストレスを感じるとよりジャンクフードの消費量が増えることがわかったそうです。一方で、普段から健康的な食生活をしている学生は、ストレスを感じてもジャンクフードに走らず、普段通りの食事をしていました。

◆ また、新聞を読むことを毎日の日課にしている学生は、試験期間中の時間がないうきでもこの日課を欠かさなかったほか、定期的に



ジムで運動している学生も、普段通りジム通いを続けていたという。

◆ 調査を主導した学者によれば、「人は精神的に疲れているときほど新たなことを試す力が少ないので、体に染みついた昔からの癖を実行するもの」とか。そのため、意志が弱い人ほど、良い癖をつけておくことが重要だそうです。

◆ わかっているんだけど、なかなかむずかしいですね・・・



悪い癖をやめ、良い癖を付ける方法

■ ずばり『習慣化』する事である

『習慣化』されると悪い癖もよい癖もどちらも日課になり、なんとなくそれをしないと落ち着かなくなってしまうものです。

だから目標に向かって何か努力し続けたいなら、その何かをひたすら毎日自動的にになるくらいに『習慣化』させ、例えば、「歯を磨かないと気持ち悪くて眠れない」「家に帰ったらとにかくシャワーを浴びないと気持ち悪い。」「毎日15分でも運動しないと気分が優れない。」くらいにすればいいということです。

悪い癖も実は本当は欲していないのに『習慣化』されているのでそれを欲してしまうと勘違いしているのです、それを何らかの代替方法で解除してあげればいいそうです。

タバコもお酒もすべて習慣化されて「欲している」と勘違いしているだけ、いつもタバコやお酒を吸う、飲むタイミングでこれからはコーヒーを飲むとか野菜ジュースを飲むとか、すきなものを食べるとか『脳のすり換え』を行うといいことのようにです。癖とは情性なのです。『習慣化』こそ人生をよくするキーワードです。

あなたの運転 なくて七癖

事故にひそむ危険要因を探る

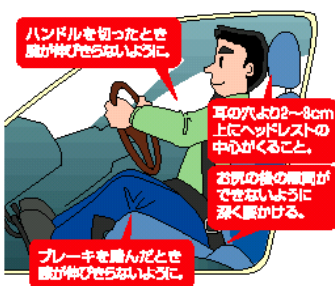
■ 車の運転にも、その人なりの癖がある。「なくて七癖」というように、癖は誰にでもあり、無意識のうちに、つい出てしまうものです。車の運転にも、その人なりの操作の仕方やシートへの座り方、運転中の心の癖や判断の癖にいたるまで、様々な癖があるといわれています。その中には、安全運転にとって良い癖もありますが、判断の誤りを招いたり、事故の引き金になるような『危険な癖』があり、それらが知らず知らずのうちに身につけてしまっていることがあります。

■ 『危険な癖』は、なぜ身につけてしまうのか、多くのドライバーは、運転免許を取った当初、教習所で習った安全運転の基本に沿って運転をしています。しかし、運転に慣れてくると、いつの間にか基本を忘れてしまい、自己流の運転をすることが多くなり、やがて、それが習慣となり癖となってしまうようです。

■ 安全運転の基本を思い出さなければいけません。どのような癖が、どんな事故に結びついているのか、身につけてしまった『危険な癖』はないかどうか、日頃の運転をあらためて振り返っていただき、安全運転の基本を今一度、思い出して下さい。

気がついた運転上の癖があれば基本に戻し、安全運転を心がけてください。

各交通状況に応じた安全運転の基本も併せて記載しましたので参考にしてください。



- 運転上の癖 ● 安全運転の基本
- ◆ 運転方法・走行中操作全般
 - 急ハンドル、逆手ハンドル、片手ハンドル、送りハンドル
 - 急発進・急加速・急停止
 - 見切り発進
 - 走行中にミラーを調節する
 - 正しいハンドルの握り
 - 滑らかなハンドル操作
 - 正しいブレーキ操作
 - 穏やかなアクセル操作
- ◆ カーブ走行時
 - カーブでスピードを緩めない
 - 姿勢が傾く
 - カーブの手前でスピードを落とす
 - ハンドルはゆるやかに操作する
- ◆ 信号交差点通過時
 - 信号の変わり目でアクセルアップする
 - 黄信号を強引に通過する
 - 右左折の合図を直前に出す
 - 右左折で徐行しない
 - 大回りで左折する
 - 右折でシヨートカットする
 - 黄信号は基本的に停止
 - 右左折早めの合図・徐行
 - 大回り左折をしない
 - シヨートカット右折をしない
- ◆ バック走行時
 - ミラーだけ見てバックする
 - 行動が早い
 - 確認回数が少ない
 - 窓を開けて、目視確認
 - 左右ミラーと後方の線り返し確認
 - スピードは最徐行
- 状況により下車確認、同乗者に誘導依頼



国家公務員健康週間
平成25年10月1日～7日



- ◆ 運転態度乗車中全般
 - 脇見が多い
 - 譲ろうとしない
 - クラクションをよく鳴らす、鳴らそうとする
 - ミラーによる確認が少ない
 - よく割り込みしようとする
 - 歩行者、自転車、自転車が近くにいるても徐行しない
 - 障害物をとっさのハンドル操作で避ける
 - 狭い道路でもスピードを落とさない
 - 狭い道、横断歩道等での歩行者、自転車へは徐行・停止などで配慮する
 - 生活道路・スクールゾーンではスピードを落とすなど配慮する
 - 障害物を避けるのにハンドル操作に頼らず、徐行・停止を優先する
 - 他車(者)に対して譲る余裕をもつ
 - イライラ、先急ぎにならない運転をする
 - サイド・バックミラーで絶えず確認する
- 平成二五年度 国家公務員健康週間
- 期間：平成25年10月1日～7日
- スローガン：二人じゃない
- みんなで支える 職場の健康
- 築こう快適職場 ままろう心と体の健康

十月一日は食物繊維の日

■ 今年の健康診断結果はいかがでしたか？私は尿酸値、中性脂肪等危険値を超えて、管理医から脳梗塞等の合併症を指摘され、何とかせねばと食事の改善を決意。この2ヶ月間は、事務所隣のJA旬菜蔵にて、モロヘイヤ、タマネギ、ゴボウなどの野菜を買い込み、野菜中心の食生活にしてきました。お陰で数値も下がりました。一安心という所ですが、油断は禁物。

■ 10月1日を「1001」と見立て、「せんい(ち)」と読む語呂合わせから「食物繊維プロジェクト」が制定され、不足しがちな食物繊維の摂取向上のきっかけの日とするのが目的です。

■ 1日に必要な食物繊維は、年齢や男女の違いでも異なりますが、摂取目標としては1日の摂取量が男性19g以上、女性17g以上ということです。ではこのグラム数の食物繊維は実際の食品だとどれくらいの量なのかというと、

- キャベツ(小) 2玉、レタス(中) 4玉、白菜^{1.5}玉、トマト(中) 17個、ホウレンソウ2束、もやし4袋、長ネギ18本。



■ 普通の人ならまず無理な量だと思います。1日だけならもしかすると出来るかもしれませんが、これが毎日続くととなると厳しいですね。

食物繊維がもっと豊富な食品はないのか？実は野菜よりはるかに多くの食物繊維を含む、寒天や玄米、豆類、ひじき、海藻類などで、食物繊維の量は100g中に約10g以上も含むそうです。まあ、それでも「1日に必要な食物繊維」を摂取するのは大変なんですけどね。(次長)

発行 兵庫森林管理署 健康安全協議会