

ストレスを消し去る習慣と行動20

場所	効果	具体的な習慣と行動	概要
自宅	!	① 朝食の時間にコーヒーを飲む	コーヒーの香りで海馬と大脳皮質部分が刺激されストレス抑制
	!!!	② 好きなバラエティ番組を観て笑う	笑うことで副交感神経が優位になり、リラックス効果がある
	!!!	③ ドラマを観て泣く	涙には体に溜まったストレス物質を洗い流してくれる効果が
	!!	④ ダイエットをしない	無理な食事制限によってストレス物質コルチゾールが増加する
	!!	⑤ ジョギングをしない	慣れない運動が故障を誘発し、疲労が蓄積することで逆効果に
	!	⑥ 12~15時の間に15分の昼寝	短時間でも脳がクールダウンし、午前中の気疲れが軽減される
	!	⑦ 嫌なことがあれば「溜め息」をつく	溜め息は深呼吸と同じく、心拍数を下げ脳を休める働きがある
	!	⑧ やる気が起きないときは家でゴロゴロ	精神的に疲れているときは「サボる」ことこそ最強の自己防衛
	!!	⑨ 合間の時間に「その場で足踏み」	リズム運動をすることでセロトニン分泌。一定のリズムが肝要
	!	⑩ 42℃以上の風呂に入らない	熱すぎる湯は免疫力低下を招き幸せホルモンが激減してしまう
	!!	⑪ 若い頃、夢中になった小説を読み返す	当時の記憶が呼び起こされ、脳が活性化。「回想法」のひとつ
屋外	!!	⑫ 起きてから1時間以内に15分の散歩	朝日を浴びながらの有酸素運動でセロトニン放出が促進する
	!!	⑬ 近所の人に声を出して挨拶する	積極的に人に話しかけ交流することで、オキシトシンが生成
	!!!	⑭ 大海原に向かって絶叫する	大声を出すことで心労が解放され精神的なデトックスに繋がる
	!!!	⑮ 森でひとりキャンプをする	焚き火には「1/fゆらぎ」があり、癒やし効果が期待できる
	!!	⑯ 思い出の場所を旅する	懐かしの場所で過ごすことで思い出が蘇り、脳が刺激される
	!!!	⑰ 思い切って高いものを買う	高価な買い物は、脳内でのドーパミン放出のトリガーになる
	!!!	⑱ 誰かを好きになってみる	扁桃体や視床下部が活性化し幸福を感じる脳内物質が生まれる
	!!!	⑲ カラオケに行き熱唱する	誰にも気兼ねなく歌いまくれる「ひとりカラオケ」がおすすめ
	!!!	⑳ 屋久島や白神山地に行く	木に含まれる成分「α-ピネン」を嗅ぐことでドーパミンが生成