

ストレス解消に役立つかもしれない冊子

ストレスがたまったとき、あなたはどのようにしてストレス発散をしますか??

誰かと一緒にいたい人、一人で過ごしたい人、ほっとしたい人、家にいたい人、出かけたいたい人など、...

ここでは、様々なストレス発散方法を紹介しています!

ストレスコーピング

・快眠グッズ・お風呂

・ひとりカフェ・公園

・グルメとショッピング

・映画と読書

・カラオケ・スポーツ

・レジャー・おでかけ

作成者

作業療法学科2年

のんびりまったり～お風呂～

ストレス解消には、入浴が良いとよく言われており、このことを裏付ける医学的根拠も多数あります。例えば、入浴をすることで体温が適度に上がり、副交感神経が活性化します。そうすることで、血管が拡張し、酸素を含んだ血液が全身をめぐることで疲労回復が早まったり、筋肉の緊張がほぐれ、心身共にリラックスしたり、と

ストレス解消に効果があります。また、入浴後に生じる放熱によって、睡眠の質が改善したり、代謝が上がったりと、ストレスを溜めにくくなる効果もあります。

そこで今回は、お風呂タイムが楽しくなるポイントとバスグッズを紹介していきます！

温度が重要だった！

皆さんは、普段、何℃でお風呂に浸かったり、シャワーを浴びたりしていますか？実はお風呂の充実さを決めるカギは、温度にあったのです！

お湯の温度と体への影響は密接な関係があります。ストレスを解消したり、リラックスしたりするときには、副交感神経を優位にすることが必要です。そのため、お風呂の温度はぬるめが効果的。夏なら38℃、冬なら40℃前後のややぬるめのお湯に20～30分じっくりとつかるとよいです。長時間浸かることが苦手な方は、無理しないでくださいね。（参考・花王ヘルスケアナビ）

お風呂タイムを彩る入浴剤

お風呂といったらやっぱり入浴剤！様々な香り、種類のものがありますが、今回は、ストレス解消に効果的とされる香り、効能の入浴剤を中心に紹介していきます。

まず、ストレス解消に効果的とされている香りは、柑橘系であるとされています。レモンバーム、オレンジスイート、ゆずなどです。また、ラベンダーやカモミールなどハーブ系も良いとされています。これらの香りが楽しめる入浴剤がおすすめです。ヘクナイプバスソルトです。ドイツの天然岩塩とハーブが主な

原料となっていています。（右：レモングラス&レモンバームの香り）



様々な香りがあり、アロマのような香りを楽しみながら、入浴することが出来ます。アマゾンや Kneipp ホームページから購入できます。

続いて、血管拡張効果があり、身体面からストレス解消ができる、炭酸ガス系入浴剤です！しゅわしゅわと泡を楽しめる入浴剤といえば、バブやきき湯、温包などご存じのものがたくさんあるかと思えます。しかし、ここでは少しユニークなものを見つけたのでご紹介します！それは、バブ メディケイティッドです。通常のバブと何が違うかというと、泡の数が通常の10倍なのです。



通常のものより少しリッチですが、高濃度炭酸が疲れた身体を癒してくれます。ネットや薬局などで購入可能です。

最後は見た目が面白い入浴剤やそのほかリラックスできるバスグッズを紹介いたします。（左：Lush バブルバー）

Lush モンスターボール 850円



お風呂でプラネタリウム



（右：バスライト プロジェクタードーム）

いかがでしたか？お家のお風呂でまったりとストレス解消してみてくださいね。

ぐっすり快眠～睡眠でストレス解消～

毎日忙しい日々を送っているみなさん、睡眠は足りていますか？大学生って学業にアルバイトに遊びにと、やる事がたくさんあって、ついつい睡眠時間を削ってしまいがちですよ。ですが、「睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響し、また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要である。」(参考：厚生労働省)と言われています。したがって、実のある睡眠をとることで、ストレス解消につながり、また、ストレスをため込みにくくなる効果が期待できます。そこで今回は、少しでも睡眠の質を上げることに役立つグッズを紹介しようと思います。

まずは睡眠の質を高めよう

睡眠不足になる原因は、睡眠時間が足りないことはもちろんですが、睡眠の質が良くないこともあるかもしれません。まずは、規則正しい生活習慣を心がけ、睡眠の質を高めてみましょう。具体的には、①適度に運動して、朝食はしっかりととりましょう。②眠る前に、リラックスする時間を作りましょう。③眠りやすい環境を作りましょう。(参考：日本睡眠学会)などがあげられます。ぜひ、睡眠の質にも目を向けてみてください。

～いい睡眠にはいい枕～

寝るときに欠かせない枕。みなさんはどのような枕を使っていますか？快眠のための枕選びのポイントは、①高さ②硬さ③素材④形状です。①高さは、顔の角度が約5度になるのが理想的とされています。②硬さと③素材については、それぞれにメリット、デメリットがあるため、自分に合ったものを探すとよいでしょう。下図(参考：フミナーズ <https://fuminers.jp/kaimin/item/7244/>)

プチプラ快眠グッズ!!



これから紹介するのは、お手頃価格で求められる、快眠グッズです。皆さんの安眠に役立ちますようにと願い、探してみました。(左：ねむねむ抱き枕プレミア ム1サイズ 3380円 楽天市場)

	通気性	価格	耐久性
低反発ウレタン枕	×	△	○
高反発枕	○	×	○
羽毛枕	○	○	△
ポリエステルわた枕	○	◎	△

急ハンス) (左: anming ピローシスト 1080円 東)



(右: 蒸気でホットアイマスク一箱五枚 500円) 薬局やネット通販)



寝る前に心地よい ラベンダーセージの香り

いかがでしたでしょうか？抱き枕やアイマスク、アロマなど心安らぐグッズは、まだまだたくさんあります。あなたに合ったものをネット通販や雑貨屋など、様々な場所で見つけてみてください。



ストレス対処にはストレスコーピング
コーピングスキルを高めよう！

コーピングという言葉を皆さんはご存知ですか？コーピングとは、ストレスの基にうまく

対処しようとする事です。ストレスサーによって過剰なストレスが

慢性的にかかると心身へのさまざまな悪影響が考えられるため、健康

を維持するにはうまくストレスコーピングすることが必要になります。

コーピングには大きく二つに分けられます。

問題焦点コーピングと情動焦点コーピングです。

問題焦点コーピングとは、ストレスサーそのものに働きかけて、それ自体を変化させて解決を図ろうとすることです。

(例：対人関係がストレスサーである場合、相手の人に直接働きかけて問題を解決する)

対して、情動焦点コーピングは、ストレスサーそのものに働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方を変えようとする事です。

(例：対人関係がストレスサーである場合、それに対する自分の考え方や感じ方を変える)

つまり、ストレスサーそのものが対処によって変化可能な場合は問題焦点コーピングが適当で、ストレスサーが対処によっても変化可能でない場合は情動

焦点コーピングが適当であると考えられています。(参考：厚生労働省 eヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-068.html>)

(加藤司：対人ストレスコーピングハンドブック)



まず自分を知ろう

では、ストレスと付き合っていくためには何が必要なのでしょう。それは、

まず自分がどのようなときにストレスを感じやすいかを知ることです。自分に

タイプを知ること、自分に合ったストレスとの付き合い方を見つけることができます。それでは、自分がどんなタイプなのかをチェックしてみましょう。

① **イライラ型 (自己過信型)**

このタイプは、物事がうまくいかないとときに腹を立てたり、落ち着きをなくしたりするなど、焦ってイライラし、ストレスをためてしまうことが多いです。

主なストレス源は、他人から理解されないこと、他人が思うように動いてくれない状態、物事が思ったように進まない状態、やりたいことができない状態、です。「**〜であるべき思考**」が多いのがこのタイプの特徴です。

② **オドオド型 (自信喪失型)**

このタイプは、自分に自信がなく、物事に対して不安を感じやすいことから、ストレスをため込んでしまうことが多いです。

主なストレス源は、先輩や先生から叱られる恐れ、地震をなくすような出来事、他人からの評価、失敗への恐れ、です。

③ **クヨクヨ型 (過去悔恨型)**

このタイプは、何かミスや失敗などをしたとき、いつまでも悔やみ、ストレスとして抱え込んでしまうタイプです。過去に起きてしまったことなので、物理的な対処は不可能であるという特徴もあります。

主なストレス源は、ミスや失敗(過去の過失)。大切なものの喪失、です。

④ **モンモン型 (未来不安定型)**

このタイプは、常に招待のわからない不安や不満があり、モンモンとした気分であるタイプです。

主なストレス源は、現状に対する違和感、目標を見いだせない状態、将来への漠然とした不安、です。

⑤ **ヘトヘト型 (疲労困憊型)**

このタイプは、長時間にわたって張り詰めた精神状態を続けた結果、心身共にヘトヘトになり、ストレスに満ちた状態になります。

主なストレス源は、他人に気を遣っている状態、他人からの期待を強く感じている状態、細心の注意が必要な状態、です。

⑥ ムカムカ型（人間関係誤解型）

このタイプは、他人の言動が気に入らず、怒りや不快感を覚え、それによりストレスをため込んでいくタイプです。イライラ型とも似ているが、ムカムカの心理は、相手に対して悪意や敵意を持っているときに感じやすいという点で異なります。

主なストレス源は、他人の言葉（悪口や反論、無遠慮な言葉など）、他人の行動や態度（無視や妨害など）です。

タイプ別 コーピング手法

① イライラ型（自己過信型）

くであるべし、という思考をしがちなのこのタイプ。多様な存在を認めたり、ゆったり楽天的なイメージを持つたりが必要。「まあ、それもありか」「なんとかなるさ」「人にはそれぞれのペースがある」などです。また、早口なしゃべり方や落ち着きのなさ、食事のスピードが速い、貧乏ゆすりなどの行動傾向がある人は、まず行動から変えてみるのも一種のコーピングです。

② オドオド型（自信喪失型）

どうせくという思考をしがちなこのタイプ。自分の可能性を肯定的に見つめようとする習慣が必要かもしれません。「失敗は誰でもする」と。何もしないより、失敗したほうが学べるんだ」「これも才能、あれも才能」などとつぶやいてみましょう。自分の価値を他人に聞く、何でもダメ元やってみるのもポイントです。

③ クヨクヨ型（過去悔恨型）

このタイプは、強い過去施行を修正することが必要です。「今できることは何だろう」「失敗を繰り返さ

ないためには何ができるか考えよう」「起こったことは仕方がない」など未来志向を意識することがポイントです。

④ モンモン型（未来不安定型）

不安感や全不感をぬぐいきれないこのタイプは、いま、ここを大切にすることが重要です。「いつだって僕は幸せ者」「明日の悩みを今日悩まない」「いまに集中」

また、不安に感じるものをリストアップして、他人からアドバイスを受けるのもコーピングの一つです。

⑤ ヘトヘト型（疲労困憊型）

完璧思考の傾向があり、手を抜くことや仕事を断ることに強い抵抗感を感じるこのタイプは、意図的に緊張をほぐす言葉をつぶやいたり、自らに言い聞かせることが望まれます。「休むのも仕事のうち」「できないことを引き受けるのは無責任」「スイッチオフ！」

また、仕事量の多さ、多忙さが最大のストレス源となるため、それらの除去、軽減を検討するのもよいでしょう。

⑥ ムカムカ型（人間関係誤解型）

自分に対する悪口や否定的な言動に過敏に反応し、必要以上に不快

感や怒りを募らせてしまいがちなこのタイプ。他人からどう扱われようと、自分の価値は損傷を受けないという強い信念を持ち、余裕が生まれることが望ましいです。「批判歓迎」「そんなにカッカするなよ、自分」

本当に怒るべきことかを見直すことがコーピングの一つになります。

（参考文献…田中ウルヴェ京、奈良雅弘…ストレスに負けない技術）



いかがでしたか？ここで紹介したものは、自分の意識を変えるコーピングでした。次のページからは、一般的にストレス解消法といわれるようなコーピングをいくつか紹介します。自分に合ったストレス解消法を見つける手がかりになりますように。



グルメ

食★べ★る★こ★と★☆☆☆☆

ストレスが溜まった時には好きなものを好きなだけ食べたいですよね……。たまになら良いとしても、暴飲暴食が当たり前になってしまおうと体重増加による新たなストレスが生じる可能性がありますし……。実は、ストレスによって食欲が強まるというのは体からの **SOS** のサインなのです。健康な人は自律神経の**交感神経**【*活動している時、緊張している時、ストレスを感じている時に働く】と**副交感神経**【*休息している時、リラックスしている時、眠っている時に働く】のバランスが取れています。

副交感神経 ↓



しかしストレスが溜まると、そのバランスが崩れ、交感神経のほうが勝ってしまいます。そこで、交感神経と副交感神経のバランスを取るために、脳は副交感神経を働かせるために **SOS** サインを出します。その副交感紙型を最も簡単に働かせる方法は、食べて胃を満たすことです。そのため、ストレスが溜まると食べることに走ってしまう人が多いのです。さらにその食べ物物を消化するために副交感神経が働き、一時的に交感神経と副交感神経のバランスが保たれるのです。しかし、ストレスを感じたときに出る**コルチゾール**というホルモンが増えすぎると、**セロトニン**という成長ホルモンが減ってしまいます。**セロトニン**は食欲を抑制したり、夜リラックスする働きがあります。そのため、食欲を抑制できなくなり、暴飲暴食に走ってしまうのです。さらに夜リラックスできなくなるため、身体が休まらずに次の日にも疲れが残り、余計にストレスが溜まり……。と、悪循環を起こすこともあるのです。と、いうことは……。！胃を満たしつ

交感神経 ↓



つ、**コルチゾール**の分泌を抑制すれば良いのです☆☆☆
コルチゾールの分泌を抑制する食べ物は**ビタミン C** や青魚に含まれる**オメガ3脂肪酸**が挙げられます。逆にコルチゾールを増やしてしまうものは白米やパン、ジャガイモなどが挙げられます。ストレスが溜まると、**ビタミン B群**、**ビタミン C**、**ビタミン B**、**カルシウム**、**タンパク質**などの栄養素が多く消費されます。そのため、不足した栄養素を取りながら、コルチゾールの抑制につながる食べ物を取り込めば、暴飲暴食に繋がることが出来やすよね(´▽`)

お肉の気分

今日こそは……。周りを気にせずガッツリ肉を食べたいあなたにおすすめるポットは、**新大久保**です！コリアンタウンとも呼ばれる新大久保には韓国料理屋がたくさんあります。ストレスが溜まると不足しがちなたんぱく質をお肉で補うことが出来ます。今回紹介するお店は「**鶏肉研究所**」です。その名の通り鶏肉料理が盛り沢山のお店です。**サラダ**のメニューもあるため、**ビタミン C** も忘れずに(注) 友達や家族と行くとシェア

できるため、色々な料理を楽しむことが出来ますよね★少し前に流行ったチーzutacカルビもあるため、**インスタ映え**も狙えるかもしれないですよ！他にも新大久保にはたくさんお肉を使ったお店がたくさんあるので、自分のお気に入りのお店を発掘してみてくださいいかがでしょうか？

【住所：東京都新宿区大久保1-16-221】
【電話番号：03-3202-0868】

予約は電話でもインターネットでもできます。興味がある方は調べてみて下さいね♡☆☆



写真提供：鶏肉研究所
東京都新宿区大久保1-16-221
TEL: 03-3202-0868

写真は「鶏肉研究所」HP から引用

【<https://kantontoriken.jp/himitsu>】

参考文献 → 【<https://serendipity->

外に出たくない時には？

外に出なくても、簡単に家でストレス解消につながる料理を紹介していきます。

それは・・・「味噌汁」です！！

え？毎日飲んで・・・と思う方もいるかもしれませんが。味噌汁の中身は何が入っていますか？今回おすすめする味噌汁の具材はワカメとしじみです。ワカメにはカルシウムが含まれており、シジミにはビタミンB群、マグネシウムが含まれ、疲労回復してくれるオルニチンも豊富です。

それと共に、味噌とだしを取る鰹節にはセロトニンのもとになってくれるトリプトファンというものを多く含みます。味噌汁は、意外とストレス解消に役立つ栄養素がたくさん含まれていることが分かりますね！！

それに、冒頭で紹介したオメガ3脂肪酸を含む青魚（秋刀魚、鰹、鯖など）と一緒に食べると尚良いですね！

コンビニで買える食品

実はコンビニでもストレス解消につながるある食品を買うことができるの

です。それは・・・チョコレートなのです。ただのチョコレートではありません。グリコから発売されているGABAというチョコレートです。GABAにはストレスによる緊張、不安、イライラを和らげてくれる効果や、睡眠の質の向上、不眠改善効果も含まれています。

グリコ HP から引用 ↓



います。持ち歩くにも丁度いい大きさなので学校に持つこともできますね！休み時間などに摂取してストレス改善に役立っているのはいかがですか？勉強の間にも最適です♪

飲み物でもストレス解消？

ストレスが溜まると食欲がなくなってしまうあなたに！！おすすめしたいのが「ミルクココア」です。

ココアには、カルシウムやビタミンB1、たんぱく質など、ストレスを緩和

できる栄養素が豊富に含まれています。そこにカルシウムを多く含む牛乳を合わせればストレス解消ドリンクの出来上がりです！！砂糖の量は控えめにするのがポイント。砂糖の過剰摂取はストレスを増やしてしまうことになってしまうので注意して下さいね



https://tonoel.jp/article/1996 ⇒ から引用

まとめ

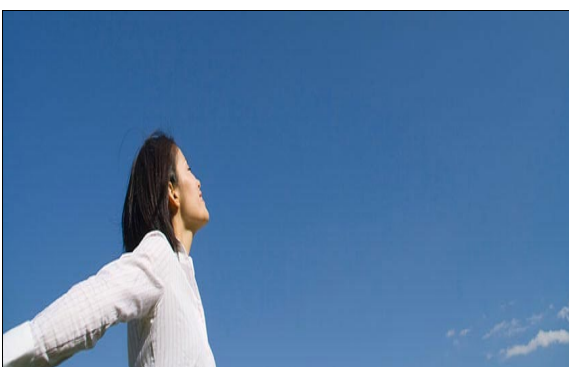
どうだったでしょうか？今回紹介しきれなかったストレス解消に役立つ食べ物は、まだまだたくさんあります。自分なりの、ストレス解消のための料理を探してみるのも良いですね♪

もしかしたら、ストレスを増幅させてしまう食べ方をしている方も居るかもしれません。これをきっかけに心身共に負

担をかけないものを試してみてください。別のページでも紹介した睡眠や運動も取り入れながら、健康的な生活を送りつつ、たまには息抜きも忘れずに・・・。大学生活を充実したものにしていきましょう！

ここまで読んで下さりありがとうございます！！

いました！！



☆ショッピング☆

リテール・セラピー

リテール・セラピーと

という言葉聞いたことはありますか？これは海外で、ストレス解消、気分を向上させることを目的とした買い物のことをいいます。2011年に発表された学会誌 The Journal of Psychology and Marketing

ではアメリカのあるショッピングモールで行われた、次のような調査結果が掲載されています。モールの入り口で「気分が優れない／落ち込んでいます」と答えた客を対象に、買い物を終えた後に再びアンケートを取りました。その結果・・・大半の人が「**気分を高めるため、特に予定していなかったものを購入した**」と回答したそうです。他にも、似たような検証が行われている中でも同様の結果が出ているそうです。また、オンラインショッピングでも同じ

効果が見込めるようです！



仕事が行き詰まったり、考えが思いつかない時に息抜きとしてオンラインショッピングを見てしまうのは**ストレス軽減**だけでなくその後の**生産性を高めてくれる**効果もあるそう！！

良い買い方とは？

リテールセラピーでは、ただ買い物をするだけではなく、**買い方が大事**になります。その中の2つを紹介します。

① 購入後、使い道があるものを買う

← 長期的に使用できるものを買うと、その分幸福度も持続するそうです。勢いで買わずに本当に必要なものを買うことが大切なんです★

② ライフサイクルが変わる時に買う

← 生活が大きく変わる際には心身

ともに不安定になりがちですよね。そんな時にする買い物は、気持ちを新たに、自信を取り戻すメリットが期待できるようです

悪い買い方とは？

良い買い物の仕方に続いて悪い買物の仕方について紹介します。

① 罪悪感のある買い物

② 人にバレたら恥ずかしい買い物

の2つなどが挙げられます。確かに買ったものを見た時に罪悪感や嫌な思い出がよみがえってくるものは余計にストレスが溜まりそうですよね・・・

まとめ

いかがだったでしょうか？イライラした勢いや悲しみを紛らわすために、たくさんの unnecessary なものを買うよりは、購入後に役に立つものを買ったほうが後々気持ちが良いですよ♪

海外では今回紹介したような検証結果が出されています。みなさんも、気晴らしに次の季節の洋服を買ったり流行りのお菓子を買ったり、気分を変えるために文房具を新しくしたり・・・

高額にならない買い物は身近にたくさんあります！お店に行く前に買うものをあらかじめ決めておいたりするのも1つの方法だと思います。是非試してみたいと思った方は、実践してみてください！



参考文献 ← <https://angie-life.jp/network/122121.html>

【ヒューマンドラマ】

● 極限の状態から男が出した究極の決断とは・・・

アメリカ・ユタ州のブルージョン・キ

【127時間】

主演：ジェームズ・フランコ

ヤニオン。大自然を巡る登山家アーロン・ラスタンは、ロッククライミング中に、落石事故に見舞われ、**右腕が断崖に挟まれてしまった**。一切身動きがとれない状態で誰もいない荒野に、ひとり取り残されたアーロン。

心身ともに、限界を迎えた127時間後、彼は遂に究極の決断を下す。

生きたいと願った男の奇跡の実話。

● なぜ自分は生きているのか。その意味は・・・

『きみがくれた未来』

主演：ザック・エフロン

ヨットで大学のスポーツ奨学金を得たチャーリーは、高校の卒業式の夜、**運転中に追突事故に遭う**。彼は、奇跡的に命を取り留めるが、そのとき助手席に同乗していた弟サムは帰らぬ人となり、**チャーリーは激しく自分を責め**

る。それから5年後、彼は大学進学も

ヨットもあきらめ、**弟との約束を守るため**、サムを埋葬した墓地の管理人として暮らしていた。

自分はなぜ生きているのか。そう思

っていた彼に人生を変える出来事が・・・

● 人生とはなにか。負け組とは

『サンシャインクリーニング』

主演：エイミー・アダムス

シングルマザーのローズは、ハウスキーパーの仕事しながらオスカIを育てている。彼女の妹はまだまだアルバイト生活をしながらの実家暮らし。ある日、息子が小学校を退学になったのをきっかけに、姉妹は**事件現場のクリーニングというヤバそうな仕事**を始める・・・
困難を乗り越えようと奮闘する家族をユーモア交えて描いたヒューマンドラマ。

● 犬として育てられた男が一人の調

律師と出会い愛を知る物語

『ダニー・ザ・ドッグ』

主演：ジェット・リー

5歳の時に誘拐され、バートという男の奴隷として、首輪をつけられ、**犬のような扱いを受けて育てられたダニ**。成長した彼はアンダーグラウンドの格闘技場で戦って、バートのために金を稼いでいた。そんな彼が唯一、心惹かれるもの。それは**「ピアノ」**。

そしてある日、**盲目のピアニスト**との出会いが彼の運命を変えることになる・・・。

最強のファイターとして育てられた男と調律師が家族になるまでの感動の物語。

悲しい映画を観ると幸せな気分になる?!

悲しい話をみることにより、自分の生活の幸せな部分に気づくことができる。映画を見終わったとき、悲しみの感情が強い人ほど、自分自身より家族や友人などへの関心や感謝が高まり、幸福度が増していることが分かった。

【サスペンス・ホラー】
人間の狂気。自己欲求が歪むとき

● 心臓をえぐられるような緊張感・・・

トラウマ必須。ストーリーカー男の歪んだ愛情とは・・・

『ミザリー』

主演… キャシー・ベイツ

作家のポールは、自身のベストセラー「ミザリーシリーズ」の最終作の原稿を運ぶ途中に交通事故に遭ってしまう。だが近所に住む女性、アニーに助けられ一命をとりとめた。彼女は実はアニーは「ミザリー」の熱烈なファンであった。彼の言った『ひとこと』により今まで優しかった彼女は豹変。ポールを拘束し、監禁してしまう。

人間の怖さ。恐ろしさが全て詰まった一作。アカデミー賞。主演女優賞を受賞した庄巻の演技に注目。

『ユナイテッド93』

アメリカ同時多発テロが起こったあの日、4機の飛行機がハイジャックされた。2機はワールド・トレードセンタービルに追突。もう1つはペンタゴン。そして、残りの1機ユナイテッド93便は目標であるホワイトハウスとは違う場所へ墜落した。なぜユナイテッド93便は目的地に到達できなかったのか…。

それは生き延びることを諦めず最後まで戦い抜いた乗客たちの最後の抵抗であった…。これを見た後、誰を想うか。

『スリーピング・タイト』

主演… ルイス・トサル

バルセロナのとあるマンションの住み込み管理人セサルは、住人のクララに異様な感情を抱いていた。自由に合鍵を使用できるのをいいことに彼女の部屋に忍び込み、ベッドの下で息をひそめては眠るクララの体を毎晩慰め続けるセサル。日ごとに行動がエスカレートしていく彼は、彼女の歯ブラシを使用したり、化粧品に薬品を混ぜたり、虫の幼虫をさまざまな場所に忍ばせたりするなど奇行を続け…。

一人暮らしの女性はトラウマ必須。あなたは自分が寝ているときに「誰か」に「何か」されていますか？

怖いけど観たくなる！「ホラー映画」は観るだけで
カロリー消費！？

<https://dnteachbenefits.com/lifestyle/healthy/healthy-activities/health-benefits-of-watching-horror-movies>「ホラー映画はカロリー消費がすごい」

10人の被験者にさまざまなホラー映画を鑑賞してもらい、心拍数、酸素摂取量、二酸化炭素の排出量を測定したところ、平均して通常時の3倍のカロリーを消費。90分の恐怖体験がアドレナリン活性化を導き、ただ座っているだけでチョコレートバー1本に相当する約200カロリーを消費できることが明らかになった。

● **【恋愛・コメディ】**
絶対譲れない女同士の戦い…

● プレイボーイにもてあそばれた女たちの復讐劇…

● ただの恋愛映画？いいや違う。

「ブライダル・ウォーズ」

主演：アン・ハサウェイ
ケイト・ハドソン

幼い頃からいつも一緒に過ごしてきた親友同士のリブとエマ。偶然にも同じ日に婚約した2人は同じホテルでの結婚式を計画する。だが、ホテル側の手違いで同じ日の同じ時間に**ダブルブッキング**！お互い譲れないリブとエマは、ライバル心をむきだしにして**壮絶なバトル**を開始する！

結婚式をめぐって繰りひろげられる女同士の過激な争いを、ケイト・ハドソン & アン・ハサウェイの人気女優競演で描いたコメディ。

「モテる男のコロシ方」

主演：ブリタニー・スノウ

同じ高校に通う女子高生ヘザー、ベス、キャリーは、自分たちが学園の人気者ジョンから3股をかけられていたことに気づく。3人はジョンに**仕返し**するべく結束した3人は、冴えない転校生ケイトにジョンを誘惑させ、失恋の痛みを味わわせようと復讐作戦を遂行する。

だが、そのジョンがケイトに**本当に惚れてしま**い…

「イニシエーション・ラブ」

主演：松田翔太
前田敦子

バブル真ただ中の、1980年代後半の静岡。友人から合コンに誘われ、乗り気ではなかったが参加することにした大学生の鈴木は、そこで歯科助手として働く**マユと出会う**。華やかな彼女にふさわしい男になろうと、髪型や服装に気を使って鈴木は**自分を磨く**。二人で過ごす毎日を送ってきた鈴木だったが、就職して東京本社への転勤が決まってしまふ。週末に東京と静岡を往復する遠距離恋愛を続けるが、同じ職場の美弥子と出会い、**心がぐらつくようになる**。

こちらの映画に関しては**敢えて何も言わない**。このあらすじだけを読み一切ほかの情報を得ずに見ることをお勧めする。

笑える「コメディ映画」には血流改善効果

が期待できる！？

「悲しい映画を見ると幸福度アップ」

<https://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120326132533.htm>

<https://drhealthbenefits.com/lifestyle/healthy/healthy-activities/health-benefits-of-watching-horror-movies>

「ホラー映画

を見るとカロリー消費がやばい」

コメディ映画を観た若者とそうでない若者では、コメディ映画を観た若者の血流が増加したという実験結果になったといわれている。

この効果は、なんと心臓医療に利用される血流改善薬「スタチン」という薬を飲むのとほぼ同様の効果だったとか！

また、血行が良くなることで風邪などの感染症などへの免疫力も高まる！

● 誰が自分の真似を・・・

「ハサミ男」作者：殊能將之

舞台は2003年の東京。女子高生2人が同様の手口で殺害される事件が発生していた。2件とも被害者の喉にハサミが深く差し込まれていたことから、マスコミは犯人を「ハサミ男」と命名。ハサミ男は連続猟奇殺人犯として世間の耳目を集めていた。

一方、はさみ男は3人目の犠牲者を選び出し、入念な調査を行っていた。しかしその調査の中で、**自分の手口をそっくり真似て殺害**された犠牲者の死体を見つけた事となる。先を越されてしまったハサミ男は、誰が殺害したのか、なぜ殺害したのかを知るため調査を開始する。倒叙ミステリーの最高傑作と称される作品。

● 17歳による完全犯罪・・・

「青の炎」作者：貴志祐介

湘南に住む榊森秀一は名門高校に通う優等生。ある日、10年前に母と離婚した養父、曾根が現れた。横暴な曾根から家族を守るため、秀一は**法的手段**に訴えたが、大人の社会の仕組みは甘くなかった。母親の体のみならず妹にまで手を出そうとする曾根に、ついに秀一の怒りは**臨界点**に達する。

激しい怒りは、静かな激怒へ変わり青い炎が、秀一の心に燈った。自らの手で曾根を殺害することを決心した秀一は、**完全犯罪**を計画する。

● ガリレオが迎えた新たな敵、それは女・・・

「聖女の救済」作者：東野圭吾

資産家の男が自宅で毒殺された。**毒物混入方法は不明**、男から一方的に離婚を切り出されていた。だが妻には犯行当日まで北海道の実家に帰省していたという**鉄壁のアリバイ**があった。難航する捜査のさなか、草薙刑事が美貌の妻に魅かれていることを察した内海刑事は、独断でガリレオこと湯川学に協力を依頼するが・・・

そして湯川が出した答え。それは「**虚数解**」、理論上はあり得ても、現実にはありえないという実に奇妙な答え。だった。そして湯川をありえないと言わしめた綾音が行ったガリレオ史上、最も理解を超えたトリックによって行われた完全犯罪の全容が明かされる！

倒叙小説とはミステリーで最初に犯人が明かされ、犯人の視点で物語が展開されていくタイプのもの。

<https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html> 「読書はすごい」

読書	68%
音楽鑑賞	61%
コーヒー	55%
散歩	42%
ゲーム	21%

英国サセックス大学による実験では、心拍数の低下や筋肉の緊張緩和からストレスの軽減度合いを計測したところ、『**読書**』を行う事でストレスの**68%**が軽減している事が分かった。しかも、静かな場所で読書をした場合、たった**6分**で**60%以上**のストレスを軽減することが判明！

カラオケ・スポーツ



カラオケ



皆さんはカラオケには行くでしょうか？大勢でも一人でも楽しめることがカラオケのいいところですね。音を聴いたり歌ったりすることで肉体的にも心理的にも、ストレス発散・リラクゼーションに良いとわかっていきます。（川崎医療福祉学会誌 2011） 荒金英里子・川出富貴子 出典）そこで、まずはカラオケについてまとめていきたいと思います。

一人カラオケ用のお店があることをご存知でしょうか。一人カラオケはヒトカラと呼ばれるもので、近年ヒトカラをする人も増えていきます。しかし通常のカラオケでは料金が割増しになることもあるようです。そうした中でヒトカラ専門店が気にすることができなく楽しむことができますね。ここでは、ヒトカラ専門店を紹介します。

●ワンカラ

都内を中心に店舗展開しています。店内は宇宙船をイメージしており、女性ゾーンもあるので安心して利用できます。

(<https://kara.jp/>)

●ヒトカラの鉄人

下北沢にあり、全室鍵付きの専門店です。プロ仕様の音響完備で、最新機種が楽しめます。

(<https://www.karatetsu.com/tenpo/hitokara/>)

●カラオケアドアーズ（秋葉原店）

料理やドリンクが有名な専門店です。ヘッドホン・スピーカーどちらでもヒトカラを楽しむことができます。ギターなどの楽器レンタルも行っています。

(<http://www.adores.jp/akiba-karaoke/>)

●カラオケ館（ひとりカラオケルーム）

こちらは日本全国にチェーン展開している専門店です。本格的なレコーディングスタジオ仕様になっています。

(<http://karaokekan.jp/room/hitokara.html>)



スポーツ



さて、次はスポーツについてです。体を動かして、汗をかくと体も心もすっきりと感じますよね。運動には社会的ストレスが有意に低下する効果があるとされています。(運動によるストレス低減効果に関する研究 九州大学 橋本公雄・徳永幹雄)ここからは人と一緒に行っても楽しい、少し珍しいスポーツができる施設を紹介していきます!

● FlyStation

最大時速 30km の風に乗って飛ぶことのできる屋内型のスカイダイビング施設です。ヨーロッパやアメリカを中心に楽しまれている次世代型のエンターテインメントです。越谷レイクタウンにあります。

(<https://flystation.jp/deces/s/>)

● スポドリ!

東京ドームシティ内にある、ボルダリング、バッティング、ゴルフを同一施設で楽しめる屋内型スポーツ施設です。「遊ぶ」「習う」「鍛える」ことができます。

(<https://www.tokyo-dome.co.jp/spo-dori/>)



● バブルサッカー

ノルウェー発祥の新しい球技で、技術のあるなしで楽しめるサッカーとして楽しまれています。ルールはフットサルと同じ形式がよく用いられています。現在各地でいろいろなイベントを開催しています!

(<http://bubble-football.jp/>)

● トランポランド

トランポリン初心者、女性、子供誰でも楽しくジャンプすることができる施設です。トランポリンの壁で囲まれていて、下の地面まで落ちることなく安心して楽しめます。新座市と板橋区にあります。

(<https://www.trampoline.com/index.html>)

以上でカラオケとスポーツスポットの紹介は終わりです。紹介したところ以外にも楽しい所は沢山あるので、ぜひ訪れてストレス解消に役立ててください!

レジャー・お出かけ

レジャー・お出かけ

レジャーすることが良いと言われる根拠の一部を紹介します。出かけることはストレスを低減させ、うつ症状を緩和する効果がある。身体を休めることにもなる。普段とは違う環境で過ごすことで免疫力を高めることができる。

<https://dime.jp/genre/501649/>

バーベキュー・キャンプ施設

・自分たちで材料や道具を揃えるバーベキューや、自分たちでテントを張るところから始めるキャンプはよくあるが、最近ではグランピングという自分たちで道具を持って行ったりテントを張ったりすることなく、自然環境の中で快適なサービスが受けられる新しいキャンプスタイルがあるのです！最近グランピングが流

行りかけています。自分たちで一から準備するバーベキュー・キャンプ。元から全てが揃っていて快適でオシャレなグランピング。どちらも捨てがたいですよね。
(笑)そこで参考程度に施設を紹介していききたいと思います。



◇ 国営武蔵丘陵森林公園(埼玉) ↓バー

ベキューは手ぶらでも楽しめるサービスもあります野外炊飯広場なのでバーベキューを楽しみながら軽くスポーツも行える。緑に囲まれながら楽しめる場所です。また、サイクリングコースやエアートランポリン、ア

ストレッチなどいろいろな楽しみ方もできる施設になっています。

[http://www.kanagawa-](http://www.kanagawa-park.or.jp/nanasawa/bbq.html)

[park.or.jp/nanasawa/bbq.html](http://www.kanagawa-park.or.jp/nanasawa/bbq.html)

◇ ときたまひみつきち

COMORIVER (コモリバ) (埼玉県)

↓バーベキュー、グランピング、ライブラリーカフェ、川遊びなど

様々なアクティビティーが楽しめる場所です。自然に囲まれた場所でバーベキューを楽しむこともでき春には川の近くの桜の木を眺めながら楽しむこともできます。少しお金はかかってしまいますし都内に住んでいる人からすれば遠いとは思いますが、たまには贅沢して自然の中でのびのびとするのもいいかもしれません。

◇ <http://comoriver.com/>



お出かけ

◇ 長瀬(埼玉県) ↓観光客が多い長瀬に

はたくさんの方が集まっています。まず

は長瀬と言ったら知らない人も少ないライン下りがあります。船頭さんの楽しい話を聞きながら長瀬の溪谷を船で進んでいきます。自然を見ることで気分転換になること間違いなし！長瀬は春は桜。秋は紅葉と季節によって違う楽しみ方もできます。また、有名な阿佐美冷蔵の天然水で作ったかき氷、一度は食べてみたものです。自然豊かな長瀬に是非行ってみてください！

<http://www.chichibu->

railway.co.jp/nagatoro/



「ひとりカフェ・公園」

カフェは騒音レベルが70デシベルで、これは脳の電気信号ノイズが記憶の奥にある断片を繋げて、創造性が刺激されやすいとされています。また、ひとりで行動すること、自己の魅力を高め、幸福感を得ることが出来ます。そこで、今回はおすすめのカフェを東京と千葉と埼玉から一つずつ紹介します。

埼玉①泰山堂カフェ

古民家を改装して作ったというカフェなので、昭和の雰囲気を残しつつ、清潔感のある綺麗な内装はとっても落ち着きます。時間がゆっくり流れています。オススメはなんととってもヌガーグラッセ。ヌガーグラッセとは、甘すぎない冷たい生クリームの中に、ナッツやドライフルーツが入っているお菓子です。初体験の食感です。口にいれるとほろりととろけ、甘さが口の中を駆け抜けます。

《住所》秩父市番場町1-6

《営業時間》11:30~18:00 (金・土は20:00まで)

《定休日》火曜日

千葉②Ruheplatz Zopf (ルーエプラッツ ツォープ)

一階はパン販売、二階にカフェスペースがあります。このカフェスペースは、予約が必須というほどの人気です。木のぬくもりが感じられる店内には、おいしそうなパンの香りがふわりと香っています。特にモーニングでは、焼きたてロールパンとサクサクロワツサンの「かるく朝食」から、14品フルコースの「ゆっくり朝食」まで楽しめます。

《住所》〒2700021 松戸市小金原

2-14-3 Backstube Zopf 2F

《営業時間》7:00~18:00

《定休日》水曜日・木曜日

東京③クルミドコーヒー

絵本の中にあるような可愛らしい店内で、子ども達からも大人からも愛されています。ナチュラルなウッド調の造りで、温かい時間が流れて

いるようなほっこりした気持ちになります。

《住所》東京都国分寺市泉町3-

37-34 マージュ西国分寺1F

《営業時間》10:30~22:30 (L.O.22:00)

《定休日》木曜日

<http://www.en.sajiat.jp/pant/> 環境省サイトより出典
単独行動に関する探索
的探査者村上幸史より出典



ヌガーグラッセ

クルミドコーヒー



Ruheplatz Zopf

「ひとりカフェ・公園」

現代人は、インターネットやスマートフォン の普及により、「常に何かに興味を持たざるをえない」生活を送っているため、心が休まる時間がありません。周囲から入ってくる情報をほどよく遮断することで、心をリラックス・

リフレッシュする必要があるのです。また、ぼーっとすることのメリットは創造性を高めてくれたり、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの脳内分泌が高まり、脳を最適な覚醒状態(頭がすっきり冴えた状態)にしてくれるります。そこで、ひとりで気ままにぼーっと出来て、開放感を感じられ、景色が綺麗なので気分転換もできるようなおすすめの公園を5つ紹介します。

① 国営昭和記念公園

東京で一番広い公園のため、広すぎて混雑しないうです。また、ひとりで散策している人も多いの

で、行きやすいです。園内の場所や訪れる季節によってまったく景色が異なるので何度行っても楽しくて飽きません。それに、自販機や売店、お茶屋さんもあるので手軽に食料も調達できます。

《住所》東京都立川市緑町 3173

《入館料》大人一般 110円

② 篠崎公園

芝生広場が平らなのでシートを敷きやすいのでピクニックにぴったりです。公園のメイン入口付近にコンビニあるので食料調達が可能です。ベンチもあり、ひとりで来ている人も多し、地元の子供が遊んでいる程度なので騒がしくもなく行きやすいです。

《住所》東京都江戸川区上篠崎 1

丁目 25-1

《入館料》無料

③ 和光樹林公園

広大な芝生広場が広がっています。遊具は少なく、林が延々と広がっています。その林には、林を

縫うように、全長 1,000 m と 800 m のジョギングコースが本と、幅の広い歩道が整備されています。ぼーっとするだけではなく、気分転換に歩いてみるには絶好の場所です。

《住所》埼玉県和光市広沢 3

④ 利根川コジュリエン公園

利根川子どもサミットにおいて、子どもたちが描いた「利根川の大自然と水に親しむ」という夢を、国土交通省と東庄町が実現したもので、自然豊かです。この自然を活かして、公園内には、昔の利根川を再現した「じゃぶじゃぶ池」や「野鳥観察舎」、「遊歩道」が配置されています。また、トイレと駐車場も完備されていますので長居が可能です。

この機会に、皆さんも日常を忘れて、気分転換をしながら公園に遊びに行ってみてください。



「ひとりカフェ・公園」