

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 荒木潤子

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>
e-mail : info@okayamaeap.jp

掃除の効果

早いものでもう年末……。年末に向けて皆様もお忙しくしているのではないのでしょうか。年末と言えば大掃除、部屋をきれいにして新年を迎えたいものですが、ただでさえ忙しい中で掃除をするのは億劫になってしまいますよね……。でも、掃除には部屋をきれいにするだけでなく、メンタルヘルスにも効果があります。

効果①磨き掃除はストレス解消に

床や窓をふく、台所のシンクを「磨く」といった反復動作は、脳内のセロトニンを増やし、こころを落ち着かせる。頭の中でいろいろな考えが渦巻いている、ストレスがたまっているという人には、この「磨き掃除」がお勧め。磨いているうちにこころがスッキリしてきて、“こころ磨き”にもなります。

(諏訪東京理科大学 篠原菊紀教授)



効果②片付けは脳の刺激と活性化

脳に刺激を入れたい、うつうつとしたこころを活性化させたい人には、「片づけ」が効果的だ。不要なものを捨てたり、散らかった物をしまったりして部屋の状態を変えることは、脳にとって新しい刺激になる。「片づけは一種の脳トレ」

(諏訪東京理科大学 篠原菊紀教授)



効果③エクササイズ

気持ちが落ちこむと、ふさぎ込んであれこれ考えたり、くよくよしたり……。そんな悪循環を断つには体を動かすのが一番。掃除をするという行為に集中していると、自然と頭の中のゴタゴタが消え、無心になれる。このような無心になれる時間を持つことは、こころの健康にとって非常に重要です。

(赤坂クリニック理事長 貝谷久宣医師)

まさに、いいことだらけの掃除効果。掃除を義務や負担と考えるのではなく、一種の脳トレ、“こころ磨き”のツールとしてとらえてみてはどうでしょうか。

出典：日経ヘルス

～年末年始の営業のお知らせ～

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。
誠に勝手ながら、以下の期日でお休みをさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

2013年12月29日(日)～2014年1月3日(金) 1月4日(土)より通常営業いたします。

