

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:前村沙都子
Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>

秋の夜長に読書はいかが？

暑かった日差しも徐々に身を潜めだし、日が陰るのが早くなってきました。『読書の秋』という言葉があるように、この時期はゆったりと読書するには最適です。皆様の中には、読書をしてストレスが軽くなったことがある方もおられるのではないのでしょうか。読書とストレスとの関係は、多くの研究から、科学的にも効果が実証されています。そこで今回は、読書の効果をより高める方法をご紹介します。



没頭して読める本を選ぶ

内容に没頭することで、よりストレスを軽減できます。漫画や雑誌でもいいので、ご自分が没頭できる本を選ぶことが重要です。



難解な本や横文字の多い本は避ける

興味をもって読んでいたとしても、内容の難しい本は、意味を理解することに注意が集中してしまうため脳が疲れやすく、集中力を切らしてしまうことも。なので、サラッと読み進めるタイプの本を選んだほうが、ゆったりと内容に集中できるかもしれません。



ストレス解消に良い読書の場所を選ぶ

読書でストレス解消を行なうために最適な場所は、気が散らない静かな所です。一番に思いつくのは、ご自分の部屋ではないでしょうか。他にも電車やカフェなど、脳に刺激を与えない雑音が多い場所も、耳から入ってくる情報を遮断してくれるため、集中に適した場所と言えます。



今年は、社会現象を巻き起こした映画の小説版や、映画化して大ヒットした漫画や小説が、いろいろありました。気に入った本や雑誌と一緒に、秋の夜長を過ごしてみたいはいかがでしょう？

参照：<https://thechange.jp/strksd0320-14812.html>
ストレス解消に読書を取り入れて気分爽快に生きる方法