

メトロと街のマガジン  
[メトロポリターナ]

# metropolitana

5 | vol.161  
May 2016

にゃん

なんてったって  
千駄木が好き!

歓迎するよ!  
(気まぐれだけど...)

C  
15

Sendagi



## 「一緒に”オフ活”しませんか？」

いきなりですが、実はこの質問、みなさんに対して約半年前から始めている私のココロからの呼びかけなんです。“オフ活”とは、自分自身をストレスから解放(オフ)するための活動のこと。って、具体的に一体どんな活動なの？って思われますよね。少しだけ、このオフ活の話にお付き合いください。

まずは、この活動をスタートするにいたったきっかけから。それは、私自身の過去の経験からはじまりました。起業した28歳の頃、私はそれまでずっと自身自身を好きになれないモヤモヤとした思いを抱えていました。そんな私にある人がズバリ、言ったのです。「……ということ、恒吉さんは自分のことが嫌いなんだね」。……以来、その言葉が私の心にトゲのように刺さったままになりました。一方で仕事ではひたすら事業にのめり込み、目標を設定しては達成し、さらにもっと高い目標へと走りつづける日々……。そのまま十数年が経っていききました。

どんなに頑張っても自分を嫌い、容認できないまま。そんな苦しい感情に加え、経営者としても決断の連続で強いプレッシャーを背負うばかり……。ついに、なるべくして自律神経が不調になったのです。

そこからさまざまな症状が身体にも表

# オフ GIRL

オンからオフに、切り替えて。  
ストレスフリーの生活をはじめませんか？

text: 恒吉明美



## その1 “オフ活”を はじめるまでの 私のストーリー

それははじめ、追い込まれた私はどうとう仕事で大失敗。全社員に心中を打ち明けることに。「私、社長失格です。すると、「失敗？コンテンツでも受けたの？」と声が途端に社内は大爆笑。「私達の中で社長は合格！いったん自分をほめて」と言ってもうらえ、笑いの中でストンと気持ちがラクになったのです。病院に通っても一向に治る気配がなくなってきた症状も、不思議とその日から、徐々に良くなっていきました。

そのとき、気づかされました。今の自分を素直に一度受け入れることの大切さに。また、一人で自分自身のことを変えていくのは難しくても、みんなと一緒にならストレスオフを習慣化でき、変えていくことができることも、そこで実感できたのです。

この経験と、そのときに得られた気持ちがお活へと繋がっていききました。まずは社内ですべてと一緒”自分をほめる手帖”をつける、朝の瞑想時間をもつ……など、現在はいろいろなお活に取り組んでいます。そして次は、みなさんと一緒に！

私と同じように、きつと多くの女性がいろいろなストレスをココロにしまい込み、日々頑張っていますよね。オフ活を始め、どんどん生きているのがラクになっている私。この連載では、そんな私の経験から得たお活の効果をお伝えできればと思っています。次号からは、お活の驚きの中身についてお話ししますね！



つねよし あけみ

1973年生まれ。アトピー疾患に悩まされた自身の経験をもとに、スキンケアブランド「メディプラス」を設立。忙しい女性たちに向け、肌だけでなく心もストレスからオフ(解放)するための活動「オフ活」を提唱し、普及に努める

### 鳥取県はストレスを感じにくい土地？

アンケートによる最新の調査から、全国で女性のストレス指数が最も低い都道府県は鳥取県であることが分かった。特に、対人関係が他県に比べて良好な傾向にあり、全体的にストレスを感じにくい要素が揃っているようだ。保育所などの児童福祉施設数も多く、労働人口に対する女性の割合も高いなど、女性にとってストレスの起こりにくい環境が整っていることが、ストレスフリーのポイントなのかもしれない。

### 女性のストレスオフ県ランキング

1位 鳥取県	4位 愛媛県	11位 千葉県
2位 和歌山県	5位 滋賀県	14位 愛知県
3位 岐阜県	6位 島根県	17位 東京都
	7位 奈良県	21位 埼玉県
	8位 山口県	24位 神奈川県
	9位 兵庫県	29位 福岡県
	10位 大阪府	37位 北海道

※メディプラス研究所によるアンケート調査。全国の20～69歳の女性約7万人を対象に「ココロの体力測定」(ストレス指数チェック)を実施

メディプラス研究所・ストレスオフラボ  
<http://www.mediplus-lab.jp/off-lab>