



エイジェックグループの皆様、あけましておめでとうございます、「こころの安心 相談窓口」です。2020年は新型コロナウイルスにより、新しい生活方式を余儀なくされた1年でした。2021年もコロナの影響がまだ続くと思いますが、気持ちを新たに、良い年にしましょう。

今月号は【マスク着用やリモートでのコミュニケーションで気を付けたい事】【ブルーライトと睡眠】についてお伝えします。

### マスク着用、リモートでのコミュニケーションで気を付けたい事

マスクを着用する生活が「普通」になっていますが、マスク越しでは相手の表情がわかりづらい、リモートでの会話で自分の話したことが上手く伝わっているか？など、コミュニケーションに不安を覚えることはありませんか？お互いが不安を感じながらコミュニケーションを進めるのは、メンタルヘルスにも影響があります。マスク着用やリモートでのコミュニケーションの取り方を、一度見直してみましょう。

同じ表情なのに・・・



マスクをすると、  
無表情に思われがちです。



マスクで隠れていない  
目元の表情や声で、  
相手は判断しています。

身振り手振りを大きくする、声のトーンを上げるなど、  
顔以外の表現を意識しましょう



大きくうなずく



身振り手振りを交える

出典：心理学者ペギー・ドレクスラー VOGU JAPAN 「マスクを介した意思疎通をスムーズに行うには？Withコロナ時代のコミュニケーション術」

### ブルーライトと睡眠

先月号の「質の良い睡眠を取る工夫」の中で、ブルーライトの刺激が睡眠に悪影響であるとお伝えしています。事実、ブルーライトには、「体内時計の時刻合わせ効果」があり、夜にブルーライトを目から吸収すると、体内時計を夜型にして、寝つきを悪くしてしまうと言われています。もう一つの効果として「覚醒効果」があります。こちらはすぐに表れる即効性の作用で、画面を見ただけでちょっとした眠気は飛んでしまいます。

夜寝る前には害悪となりますが、例えば早朝覚醒で困っている人に対して、夕方以降に積極的にブルーライトを浴びることで、早朝覚醒が改善したという研究報告もあります。また、日中のパフォーマンス向上や夜中の眠気防止に活用する試みも行われ、それぞれ成果が上がっています。私たちの生活はブルーライトと切っても切れない関係にあります。「体内時計の時刻合わせ効果」や「覚醒効果」の特徴を知って、質の良い睡眠を取りましょう。

ブルーライトが多い順



スマートフォン

携帯ゲーム機

パソコン

寝る前はNGのブルーライトも  
日中の眠気覚ましには効果的！



出典：精神科医 三島和夫 yomi Dr.「スマホのブルーライトは善玉にも悪玉にもなる」

### 「こころの体温計」

気になることがあるときは、  
心の健康状態を確認してみましょう。  
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ  
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL :

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

