



こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。
緊急事態宣言が発令された地域もあり、行動制限に窮屈な思いをされていると思います。できないことばかりを考えていると気が滅入ってしまいます。気分転換できることを見つけ、メンタルケアを心がけてください。
今月号は【**ストレスが一番高い時期**】【**不安の解消**】についてお伝えします。

社会人は、2~3月にストレスが高くなる

ストレス調査を月別に分析すると、**社会人のストレス値は、2月~3月に高くなる時期**と結果があります。企業や官公庁では、3月の年度末に向けて仕事が忙しくなる時期ですし、翌年度の計画づくりなどの準備も必要です。人事異動を控えている人は、準備や引継ぎなどで忙しくなります。

また、この時期は寒さがまだ抜けておらず、インフルエンザや花粉症の時期でもあります。また、体調面と心理面とで比べると、春先は心理的なストレスが高まりやすい時期であることも分かっています。

今の時期は、ストレスを感じやすいと理解して、いつもより意識してセルフケアをしましょう。

2月・3月はストレスを感じやすい！



繁忙期

花粉症

寒さ



十分な睡眠や休息、身体を温める、好きな事をするなど、心身を整えましょう

出典：Stresscare.Com 徹底分析！10年間のストレスチェック分析 春は「心のストレス」、夏は「体のストレス」

不安は何もしないと増え、行動すると減るもの

コロナ禍による外出や行動制限が続き、不安を感じることも多いと思います。不安になるのは、「ピンチの状態」、「困った状態」だと思います。生物学的な見方では、不安は困った状態から「早く行動して脱出しない」という行動を促す意味合いと言われています。状態を放置すれば、行動を促すために不安は強まります。

つまり、「**行動する**」ことで、**不安は解消されたり、軽減されたりします**。「話す」、「書く」、「体を動かす」、この3つ行動が、**不安の解決につながるそうです**。誰かに相談する、悩みを書き出す、運動するなど、不安を感じたらまず「行動」してみてください。

不安解消には3つの「行動」

話す



相談する、カウンセリングも「話す」ことです。雑談や電話もストレス発散につながります。

書く



悩みを書き出すだけでストレスが吐き出せ、頭の中の情報を整理できます。日記を書くのもおすすめです。

体を動かす



不安は「何かをしなさい！」というエネルギーですので、何かに取り組むと軽減解消されます。

出典：樺沢 紫苑 「精神科医が教える ストレスフリー超大全 ~ 人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト ~」

「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

