



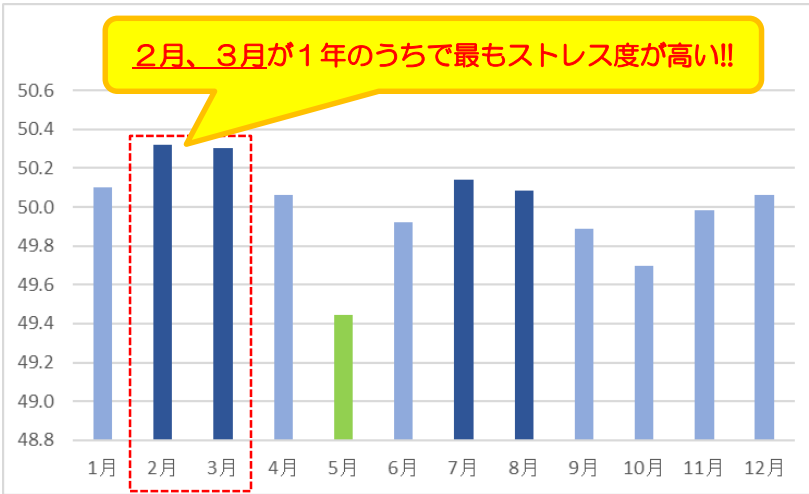
こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当: 鈴木・石田・古山

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。
例年になく冬晴れが多く、気持ちの良い日が続いていますね。しかし、空気が乾燥し、各地でインフルエンザ警報・注意報が発令されています。予防接種をはじめ、毎日の手洗い・うがい、十分な睡眠や水分の摂取、マスクの着用など、今からでもできる対策をしっかりと行いましょう。のどの痛みや熱っぽさを感じたら、すぐに医療機関を受診し、周囲にうつさないよう気を付けてください。つらいときの無理は禁物です。

今月号は、「1年で最もストレスを感じる時期」、「ストレス解消と笑顔の関係」についてお伝えします。

ストレスって1年のうち、どの月に1番感じやすくなるの？

月別ストレス度 (社会人・一般)



参考: ストレスケア・コム「170万人のチェックからわかったこと ~ 10年間のストレス・チェック分析 ~」より

上記のグラフは、ストレスチェックの結果を月別にまとめたものですが、社会人は「2月、3月が最もストレス度が高い」という結果を示しています。多くの企業や官公庁は、3月の年度末に向けて仕事が忙しくなる時期です。人事異動を控えて、不安と期待を抱えながら過ごしている人もいるかもしれません。また、この時期は寒さがまだまだ残っていますし、花粉症の症状が出始める時期でもあり、気象環境が影響している可能性があります。複数の要因が重なり、2月と3月はストレス度が高くなっていると考えられます。

「冬季うつ」という言葉もあるくらい、この時期はストレスを感じやすい傾向もあります。体調管理はもちろん、自身のこころの変化「何かいつもと違うかも?」というサインを見逃さないよう気を付けてください。

要因は・・・

冬の寒さ



異動や転勤



繁忙期

花粉症

イベント準備や会議の増加

作り笑いでも大丈夫!? ストレス解消と笑顔の関係

「笑う(笑顔)」の健康効果の一つは、ストレス解消です。人が笑っている時は副交感神経が優位になり、落ち着いてゆっくりとした気持ちになる事ができます。普段、イライラして神経が張り詰めている人ほど、笑うこと・笑顔になることによる健康効果が大きいと言われています。

ただ、いつも笑えるようなことなんてそうそう無いと思います。そんな時は、ぜひ「作り笑い」を試してみてください。

実は、「笑っている表情」を作るだけでもストレス解消に効果があるとされています。笑う表情を作るだけで脳は笑っていると錯覚して、気分がほぐれてきます。

“作り笑顔”をすると、脳のドーパミン系の神経活動が活発になって、快の感情が引き起こされるという報告もあります。

「幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ」という言葉もあります。皆さん、ぜひお試しください!



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

