



エイジェックグループの皆様、こんにちは。そして、新入社員の皆様、入社おめでとうございます。「こころの安心 相談窓口」はメンタルヘルスの専門窓口として、悩みや不安、困りごと等についてお話を聞き、皆様が安心して就業できるようにサポートを行っています。

また、相談窓口が毎月発行しています「こころの安心だより」は、皆様がメンタルヘルスに関心を深めたり、「セルフケア」に取り組んでもらえるように、役立つ情報を発信していきます。どうぞよろしくお願い致します。

今月号は、【メンタルヘルスの不調】と【「緩み時間」の作り方】についてお伝えします。

## メンタルヘルスの不調って、どういうこと？

「メンタルヘルス」のケアは大事なこと、「ストレス」の予防や対処をしましょうとよく言われているけど、実際は何をどうすればいいんだろう？と思いませんか。では、最近、なぜかイライラしやすい気がする、風邪でもないのに身体がだるい、布団に入ってもなかなか寝付けない・・・こんな風を感じることはありませんか。

メンタルヘルスの不調とは、脳（神経伝達物質等）、心（気分・意欲）、身体（睡眠・食事）が乱れ、「**日常生活がうまくいっていない状態**」です。ストレスとは、**外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと**です。**メンタルヘルスの不調を予防するには、まずストレスへの気付き（心身に負担がかかっていることに気付く）を早めることが大切です。**

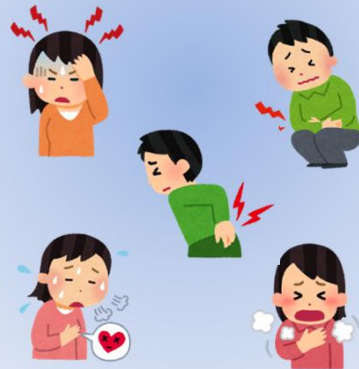
### ◇ 心理反応 ◇

イライラ、不安、葛藤、意欲の低下、過度な緊張、悲哀感、集中困難 など



### ◇ 身体反応 ◇

頭痛、下痢、便秘、肩こり、胃痛、動悸、腰痛、頻尿、過呼吸 など



### ◇ 行動反応 ◇

嗜好品増加（タバコ、アルコール等）、過食、買い物依存、ギャンブル、暴力・暴言 など



**ストレス反応といっても、人それぞれ ⇒ 「いつもと違う自分」に気付きましょう!!**

参考：厚生労働省 こころの耳「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」

## 意識的に「緩み時間」を作ろう

春は環境や気候の変化が多い時期です。つい頑張りすぎて、自分でも気付かないうちに疲れていたり、ストレスを溜めている場合があります。意識的にリラックスできる「**緩み時間**」を作り、心身を休めましょう。

### **CHECK** 緩み時間の作り方

- 睡眠時間を普段より多くし、睡眠負債を早く返す
- 食事時間を普段より長めにし、「ながら食事」はしない
- 休日は予定を入れず、時間に追われない
- 新たな日常活動やルールを増やさない
- 意識的に「手抜き」を試してみる



参考：NIKKEI STYLE 『春のメンタル不調 意識的な「緩み時間」でケアを』

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)

