



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。「平成」から「令和」へ時代は変わりますが、4月に入社された新入社員の皆様、職場には慣れてきましたか？ また、就業環境が変わった方も、新しい環境に対する期待や不安に隠れて、自分の疲労や緊張になかなか気付かないこともあります。GWは10連休の方もいると思いますが、予め休息する日も予定に入れつつ、良い休日を過ごしましょう。今月号は、【「食事」から気付くメンタルヘルス不調】、【「独り言」の効果】についてお伝えします。

「食事」から気付くメンタルヘルス不調

毎日の食事はちゃんと摂れていますか？「朝は時間がないし、夜は疲れているから簡単でいいか…」など、疎かにしていませんか？ **実は、食事の内容からメンタルヘルス不調の傾向が把握できる場合もあります。**

強い疲労感や不眠を訴える人の食事内容の特徴には、朝食は食べない、またはパンと飲み物だけ、もしくはゼリー飲料のような食べることに時間もエネルギーも使わない簡単なもの、昼食はデスクで食べられるもの（コンビニの弁当など）、夜は、ローカロリーな春雨スープ、安くてお腹にたまる丼ものやカレーライスといった、**炭水化物中心の傾向がある**と言われています。

食事はバランスをとることが大切です。精神を安定させる作用があるビタミンB群、カルシウム、マグネシウム。ストレスを緩和するホルモンを分泌する作用のある、タンパク質を意識して摂ることが大切です。

疲れが取れない、イライラしやすいと感じたら、一度食事内容を見直してみましょう！



ビタミンB群を多く含む食品
豚肉、レバー、バナナ、大豆、うなぎなど

カルシウムを多く含む食品
チーズ、しらす干し、大豆、小松菜など

マグネシウムを多く含む食品
海藻類、しらす干し、ほうれん草、枝豆など

出典：笠井 奈津子, 2017 「社員の能力を100%引き出す 食事マネジメント」より

自分で自分を褒めよう!! 「独り言」の効果とは!?

「独り言」にストレスを軽減する効果があることをご存じですか？ 心理学では「**セルフトーク**」と呼ばれ、**前向きな内容をつぶやくことで自らの考えや気持ちを整理し、悩みや不安を和らげる効果が期待できる**といわれています。

社員定着率の低さに課題があった外食企業の研修において、「自分で自分を褒める独り言」を各社員が実践した結果、**社員の離職率が「22%」から「8%」へ減少した事例もありました。**効果を高めるには、**自分や他人を責めるような言葉を使わないことが大切です。**周囲への影響、場所やタイミングを考慮して、自分や相手の価値を認める言葉を、ぜひ自分にかけてみてください。

独り言のメリット・デメリット

▲ メリット ↑	▼ デメリット ↓
<ul style="list-style-type: none"> 自分の思考を整理し、気持ちを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> 自分を責める言葉は、重圧やストレスになる
<ul style="list-style-type: none"> 不安や孤独による心理的ストレスを和らげる 	<ul style="list-style-type: none"> 相手を責める言葉は、その人とのコミュニケーションに支障をきたす
<ul style="list-style-type: none"> 衝動的な怒りを鎮める 	
<ul style="list-style-type: none"> 前向きな言葉がやる気を高める 	<ul style="list-style-type: none"> 内容によっては、暗い気持ちを増幅する
<ul style="list-style-type: none"> 自分を第三者として、客観視できる効果がある 	<ul style="list-style-type: none"> 回数が多いと「変わった人」と捉えられることも



出典：中川 武美, 2019/4/3付 日本経済新聞 夕刊
「ストレスに独り言のすすめ 考え整理、不安や怒り制御」より

お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL :

counselor@agekke.co.jp

