



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。  
秋の気配を感じるより、まだまだ厳しい残暑が続きます。熱中症や夏風邪に注意して、夏負けをしないように体調管理に気を付けて過ごしましょう。現在、エイジェックグループはストレスチェックを実施中です。「心」の健康状態、ストレス状況を知ることは、セルフケアの第一歩です。忘れずに受検をお願いします。

### ストレスチェック受検（回答）期間

**8月20日（火）9時 ～ 9月17日（火）10時**

＜実施案内＞

結果レポートの通知

**9月24日（火）より閲覧可能**



※ 受検後の結果レポートは、回答時と同じストレスチェックシステムへログインして確認ください。

さて、今月号は、【掃除で得られるこころのスッキリ効果】についてお伝えします。自分に向いている掃除タイプを知るためのチェックリストもあります。ぜひ活用してみてください。



## 荒れた部屋はこころの表れ？ 掃除でこころを元気にしよう

イライラやモヤモヤする時は、身の回りや部屋も散らかっている。日常生活の中で、このように感じたことはありませんか？実は、こころが不調になると、部屋の中も荒れることは脳科学的にも証明されています。「部屋・見繕い」と「こころ」の状態は相関があり、部屋を綺麗に掃除すればこころがスッキリします。

専門家によると、掃除には**5つのメリット**があります。①体を動かす良い機会、②脳が活性化、③嫌なことを忘れて無心になれる、④達成感・スッキリ感が得られる、⑤周りの人から感謝される。特に**ストレス解消には「磨き掃除」、リフレッシュには「片付け」が効果的**とされています。

荒れた部屋はストレスや心の乱れのサインかもしれません。時間を見つけて身の回りの掃除をしてみれば、いかがでしょうか。スッキリ効果を感じられるはずですよ！

### あなたはどちらのタイプ？

どちらも多い場合は、両方やってみよう！

チェック項目 A		チェック項目 B	
<input type="checkbox"/>	ストレスが多くイライラしている	<input type="checkbox"/>	うつうつして落ち込んでいる
<input type="checkbox"/>	部屋の中で気になるのはホコリや汚れ、ゴミ	<input type="checkbox"/>	部屋の中で気になるのは物が散らかっていること
<input type="checkbox"/>	拭き掃除や掃除機がけをするとスッキリする	<input type="checkbox"/>	出しっぱなしの物を片付けるとスッキリする
<input type="checkbox"/>	ここ1週間、掃除をしていない	<input type="checkbox"/>	ここ1週間、片付けをしていない
<input type="checkbox"/>	どちらかという整理整頓より、拭いたり掃いたりする掃除が好き	<input type="checkbox"/>	どちらかという拭いたり掃いたりする掃除より、整理整頓が好き
Aにチェックが多い ⇒ 磨いてストレス解消タイプ		Bにチェックが多い ⇒ 片付けてリフレッシュタイプ	

### スッキリ効果が得られる掃除のコツ 三つの基本

#### 1 窓を開けて空気を入れ替える

換気は掃除の基本、新鮮な空気を取り入れます。



#### 2 エリアを限定して確実に仕上げる



狭い（小さい）範囲でも「きれいにした！」と達成感が大事です。

#### 3 明るい午前中に取り組む

朝の掃除は1日を始める合図、こころの準備になります。



出典：日経ヘルス2008年1月号「こころ」のお手入れ法

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)

