



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。
朝晩の肌寒さから昼間の寒暖差が大きく、服装選びも悩むこの頃です。季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期ですので、意識して生活リズムを整えたり、しっかりと休息を取るようになさってください。

☆ ストレスチェック 個人結果レポート ☆

結果はコチラから

受検後の結果レポートを閲覧していますか？ まだの方は早めに確認しましょう！
ストレス値が高いと判定された方、医師の面接指導の申込期限は、**10月31日(土)まで**です。



今月号は【**逆境に耐える力 = レジリエンス**】についてお伝えします。

逆境で心折れる人と平常心を保てる人の違い

ストレスフルな体験をしても、大きな精神的打撃を受けて立ち直れなくなってしまう人と立ち直れる人がいます。逆境にさらされたり、ストレスフルな出来事が起きたりして、**精神的な傷を受けて一時的に落ち込んで**も、そこから立ち直り、**環境に適応していくことができる人の特性のことを「レジリエンス」と**言います。このレジリエンスは、逆境からの立ち直りだけでなく、**内的な成長にもつながることがわかっています。**



同じ逆境でも、
平常心を保てる人と、
心が折れてしまう人
がいます

逆境に耐える力 レジリエンスの高さ

特徴

- ① 自己の気付き
 - ② 自己のコントロール
 - ③ 精神的柔軟性
 - ④ 楽観性
 - ⑤ 自己効力感
 - ⑥ 関係性の力
- ・・・など

レジリエンスを高める方法 ～ マインドフルネス瞑想 ～

「意図的に、今この瞬間に、
価値判断をすることなく注意を向けること」

- ① 注意制御
“今”だけに意識を向ける
- ② 感情調整
感情をのせずに
“事実”だけに目を向ける
- ③ 自己知覚
正しく自分を知る



出典：PRESIDENT WOMAN Online レジリエンスが強い人の特徴10 医学博士 細田 千尋

マインドフルネス瞑想のやり方

- ・椅子または床に座る
背筋が伸ばせる姿勢ならOK。
- ・呼吸に意識を向ける
肩の力を抜いてリラックス。
目は閉じるか半目に。
ゆったり自然なペースで呼吸。



- ・場所
リラックスしやすい、気が散らない場所。慣れてくれば電車やオフィスの自席でもできる！
- ・タイミング
「活動を切り替えるとき」
仕事を始める前、起床後、就寝前等。



まずは1回5分から、1日に数度。慣れてくれば30分程度できるように。
途中で意識が逸れてもOK、また呼吸に意識を戻せば大丈夫！

出典：eo健康 ストレス軽減、心を整える。マインドフルネス瞑想の効果とやり方 関西マインドフルネス協会 理事 龍田 美千代

「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

