



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。
夏らしい暑さが日に日に増しています。まだ暑さに身体が慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。
感染症対策にマスクをしていると、のどの渇きに気が付きにくいので、こまめな水分補給を意識しましょう。

今月号は【**寒暖差疲労**】【**コミュニケーションにおける「きく」こと**】をお伝えします。



めまい、頭痛、倦怠感・・・寒暖差疲労に気を付けて

暑さがだんだんと厳しくなるこの時期、気温変化、エアコンの利いた室内と外気との温度差による頭痛やだるさに悩む人も多いです。これは、「**寒暖差疲労**」とも呼ばれ、**放置すると日常生活に響くだけでなく、うつ病などにつながるリスクもある**と言われています。寒暖差疲労の主な症状は頭痛やめまい、疲労感などです。温度差によるストレスのため、交感神経が優位な状態が続くなど、自律神経が乱れ、体調を崩してしまいます。

予防に役立つのは、**歩行やストレッチといった軽い運動、長めの入浴**です。**やや熱いお湯で濡らしたタオルを目の上に乗せ、副交感神経を刺激する**のも良いです。

寒暖差疲労のチェックシート

①暑さ・寒さが苦手	<input type="checkbox"/>	⑥冷え性がある	<input type="checkbox"/>
②エアコン（冷房・暖房）が苦手	<input type="checkbox"/>	⑦代謝が悪く、体がむくみやすい	<input type="checkbox"/>
③周りの人が暑いのに、自分だけ寒い	<input type="checkbox"/>	⑧オフィスや自宅でも一日中エアコンをつけている	<input type="checkbox"/>
④顔や全身がほてりやすい	<input type="checkbox"/>	⑨PCやスマホの使用時間が1日、平均4時間を超える	<input type="checkbox"/>
⑤季節の変わり目に体調不良になる	<input type="checkbox"/>	⑩首こり、肩こりがある	<input type="checkbox"/>

作成：せたがや内科・神経内科クリニック

予 防 法

自律神経を整えよう！！



軽い運動



長めの入浴



目を温める

出典：NIKKEI STYLE(日本経済新聞)

目まい頭痛に倦怠感...「寒暖差疲労」にうつ病リスクも

コミュニケーションにおける「きく」こととは

対面でのやり取りが難しい今、コミュニケーション方法を改めて考えてみませんか？「きく」という言葉には3つの種類があります。「聞く」、「聴く」、「訊く」です。「聞く」は音が自然に耳に入ること、「聴く」は理解に努めているときの姿勢です。「訊く」は尋ねるという意味が込められていて、相手の話を興味津々に尋ねながら聞く姿勢です。

「聴く」ことで相手の話す内容を理解することがポイントになり、そのうえで「訊く」ことで、相手の話をより深く掘り下げていきます。「聴く」と「訊く」ができるようになれば、相手との信頼を築くことができます。相手の話を「きく」姿勢を、見直してみましょう。

聞 く



音が自然に耳に入ること。

聴 く



相手の話す内容について理解に努めていること。

訊 く



相手に興味を持ち、尋ねながら聞く姿勢。

出典：瀬戸口 仁 「聞く」や「聴く」では不十分？コミュニケーションの達人になるために大切な「訊く」ことの重要性

「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

