



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。
強い日差しと暑さが厳しい季節になりました。マスクの着用により熱中症の危険が例年よりも高まっています。
こまめに水分補給をする、周囲に誰もいない屋外ではマスクを外すなど、状況に応じた対策をとりましょう。
今月号は【夜型生活に要注意】【休み明けの不調を克服するコツ】をお伝えします。

テレワークで「5月病」が「8月病」に？夜型生活に要注意

コロナ禍で迎える今年の夏は、新入社員がメンタル不調を起こす「8月病」に要注意です。新型コロナウイルスの影響により新社員の配属時期もいつもより遅れたため、5月ではなく夏休み明けにメンタルヘルス不調になってしまう従業員がいるのでは？とされています。無断欠勤、当日の欠勤連絡があった場合は、1日だとしても周囲は軽視せずに、メンタルヘルス不調の可能性も検討しましょう。

特に夜型生活が改善できないと、メンタル不調になりやすく、睡眠時間の不足がパフォーマンス低下を招きます。長期休暇によって生活リズムが乱れたままだと、休み明けに体調を崩してしまいます。

睡眠不足を招く夜型習慣



昼過ぎまで寝てしまう



食事の時間が不規則



PCやスマホを寝る直前まで使用



やる気が出ない、体調不良など、
心身の不調に陥ることも・・・

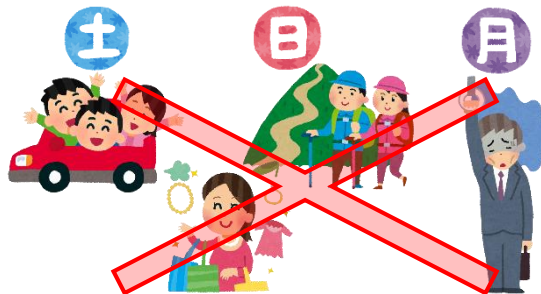


出典：日経Biz Gate テレワークで5月病が「8月病」に 夏休み明けに備えを

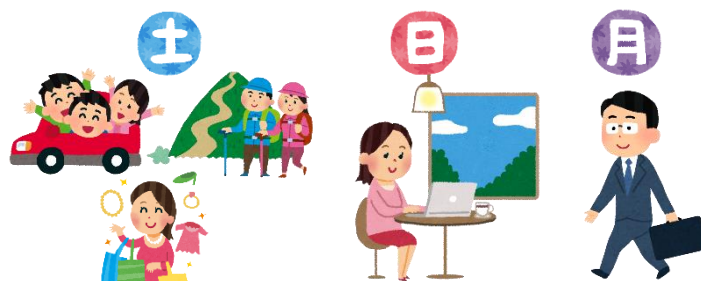
休み明けの不調を克服する“コツ”

皆さんは、休み明けの月曜日に憂鬱な気分になったことはありませんか？休み明け特有の不調を克服する「コツ」を紹介します。「土曜日は遊ぶなど好きに過ごし、**日曜日は仕事モードにする**」という考え方です。日曜日はこれから1週間の段取りを考える、自分に足りない部分の勉強をする等、仕事モードにすると、日曜日と月曜日のギャップが少なくなり、1週間がスムーズに進み、長期的に見てもうまくいくと言われています。

この考え方は、長期休暇にも応用ができます。休み明けの前日は、「仕事の前日」と割り切って、生活リズムを整える等の準備に充てれば、不調を防ぐことができるかもしれません。ぜひ試してみてください。



休日と休み明けのギャップでつらく感じる



「仕事の前日」の過ごし方を工夫する

出典：AERA 2019年6月3日号 精神科医が開発するメンタル不調、乗り切る要は「日曜」の過ごし方

「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

