



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。コロナ禍の中、日々の感染者数が気になったり、ワクチン接種の予定を調整したり、例年とは違う今夏の様子に気持ちが落ち着かない方もいると思います。リラックスする時間を意識して作るなど、セルフケアに取り組みましょう。

今月号は【2021年度ストレスチェック】と【快眠するには「目」に注目!】についてお伝えします。

2021年度 ストレスチェックの実施について

ストレスチェック制度が義務化されて6年目になりますが、新入社員の皆さん、今まで受検をしなかった方、実は何のためにするのかよく分からない・・・という方のために、改めて「ストレスチェック」について解説します。ストレスチェックの受検を自身の心や身体の健康状態、働き方等について、考えるきっかけとして有効に活用していただきたいです。今年もご協力を宜しくお願い致します。

「ストレスチェック」ってなに??

ストレスに関する質問票に従業員が回答し、それらを集計・分析することで、ストレス要因や心身のストレス反応等、**ストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査**です。

エイジェックグループは、例年どおり「**職業性ストレス簡易 調査票**」(57項目)を使用する予定です。

なんのためにするの??

労働者の**メンタルヘルス不調を未然に防止する「予防」を目的**としています。自身の状態を知ること、ストレスを溜めないようにケアをしたり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったりすることができます。

また、実施する会社側にとっては、過度なストレス要因が職場にある場合、必要な措置を検討し、環境改善や働きやすい職場づくりを目指す手立てとなります。

いつまでに、何をすれば良いの??

Webのみの実施となります。

(質問への回答から結果レポート通知まで)

実施期間は **9月6日 ~ 9月27日** の予定です。

チェックをするだけでも自身の心と向き合い、勤務状況を振り返ることができます。

※ なお、従業員にストレスチェックの受検義務はありませんが、職場改善や自身のメンタルヘルス向上のためにも、ご協力をお願いします。

快眠するには「目」に注目!

最近の研究によると、**目を温めることで眠りにつくまでの時間が約半分に短縮し、眠り始めから深い睡眠に入れる**と言われています。**寝る30分くらい前に目を温めると、熱の放出が促進され、手足が温かくなって、眠りやすくなるのです。**

身体の深部体温が下がると眠くなりやすいことが関係しており、眠気を催す時と同じプロセスのスイッチが入るようです。なかなか寝付けなれないとお悩みの方は、ぜひ試してみてください。

出典・参考: 日経Gooday 30+ 「目に注目! 夏の寝苦しさを解消する3つのルール」



ポイント

- ・約20分間
- ・温度は40℃くらい

その他...
部屋の温度を調節する。
冷え性の人は靴下をはく、など
自分に合った体温調整方法を見つけましょう!

「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

