



エイジェックグループの皆様、あけましておめでとうございます、「こころの安心 相談窓口」です。まだまだ新型コロナウイルス感染症の影響は続きそうですが、2022年が良い年になるように、自分ができる事を進めていきましょう。感染防止のため、引き続き、手洗い・うがい・マスク着用等を心がけてください。

今月号は【過眠】と【簡単ストレス解消法】についてお伝えします。

寝てるはずなのに眠気が取れない・・・、不調のサインかも!?

メンタルヘルスと睡眠は深い関係があります。心身の不調のサインとして「眠れない」ということは一般的にもよく知られていますが、実は「いくら眠っても眠気が取れない」といった「過眠」もメンタルヘルス不調の可能性がります。特に、冬季になると気持ちが落ち込む「冬季うつ」は、過眠は現れやすい症状です。また、夜間の睡眠が浅くなっている可能性も考えられます。仕事のみ眠気が強まったり、最近つらいことが続いたり、はっきりとした心的要因がある場合はもちろん、思い当たるストレスがない場合でも、日常生活に支障が出てしまう程に眠気が強いときは、メンタルヘルス不調の可能性も考慮してみてください。

エプワース睡眠尺度：日中の眠気チェック項目	ほとんどない	少しある	半々くらい	可能性は高い
座って読書中	0	1	2	3
テレビを見ている時	0	1	2	3
会議、映画館、劇場などで静かに座っている時	0	1	2	3
乗客として1時間以上自動車に乗っている時	0	1	2	3
午後に横になって、休憩をとっている時	0	1	2	3
座って人と話している時	0	1	2	3
昼食後（飲酒なし）、静かに座っている時	0	1	2	3
運転中に渋滞や信号で止まっている時	0	1	2	3

CHECK! 合計点数は何点でしたか?

●●●● 11点未満

過眠症ではありません。良い睡眠を保ちましょう。

●●●●● 11点～15点

要注意。生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう。

●●●●●● 16点以上

過眠症の可能性が高いです。早めに専門機関に相談を!

出典：All About 過眠症の原因は？寝ても寝ても眠い場合、心の病気との関連も

試してみよう!! 簡単ストレス解消法

日々の業務や生活の中で、ストレスを感じる場面は少なくないと思います。イライラや不安を感じた時に、そのまま放っておくと、やがて心身の不調の原因になる可能性があります。メンタルヘルスを健康に保つ「コツ」は早期発見・早期対応です。皆さんがすぐにでも試せる簡単なストレス解消法をご紹介します。



柑橘類のにおいをかぐ



ガムをかむ



デスクに植物を置く



かぼちゃの種を食べる



眉と眉の間をマッサージ



意識的に足先の運動

参考：TABI LABO 科学が実証、超かんたんストレス解消法6つ

「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

