



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。オミクロン株による新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。感染を防止するために、日頃の手洗い、うがい、マスク着用に加え、睡眠時間の確保や黙食の徹底など、自身の生活習慣をもう一度確認しましょう。

今月号は【メンタル不調を防ぐ3つの習慣】、【脳疲労】についてお伝えします。

コロナ禍のメンタル不調には「3つの習慣」を意識しよう！

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、心身共に疲れ果ててバーンアウト（燃え尽き症候群）やうつ状態に陥る人が増えています。よく眠れない、だるさが抜けないなど、体調は良くないけれど大した症状でもないという状態を放置したままにすると、次第に慢性化して、深刻な疾病につながる可能性もあります。

メンタルヘルスや体調を整える基本の”3つの習慣”は「朝食」「軽い運動」「1：2の呼吸法」です。

「朝食」をとることで体内時計を整え、身体の機能を働かせます。20分程度の「軽い運動」は、血流を活性化させます。特に在宅勤務の方は、通勤がなくなったことでその分の運動がなくなっているため、ウォーキングや階段の上り下りで意識して身体を動かしましょう。「1：2の呼吸法」は、「鼻から3秒間吸って6秒間口から吐く」です。呼吸のリズムを整えて、自律神経を整えます。いずれも簡単なことですが、意識して習慣化しないと忘れてしまいます。ちょっと不調を感じている人は、ぜひ「3つの習慣」を意識してください。

メンタルヘルスを整える3つの習慣



朝食



軽い運動



1：2の呼吸法

出典：NIKKEI STYLE コロナ禍でのメンタル不調 「3つの習慣」で立て直す

物忘れが増えたら「脳疲労」のサインかも！？

コロナ禍の中、在宅勤務や外出自粛から、スマホやパソコン等のデジタル端末の依存度が急速に高まり、多くの人は「脳が疲労している状態」と言われています。休憩時間中にスマホでゲームやSNSなどを楽しむのは気分転換にはなりますが、脳の休息にはならず、脳にとっては非常に負担がかかっている状態です。その結果、脳の記憶機能（ワーキングメモリ）が弱まり、物覚えが悪くなったり、ど忘れしたり、単純ミスが増えたりしてしまいます。脳疲労の回復には睡眠が有効ですが、その他に3つの対処法があります。

1つめは「ボーっとする」（散歩や習慣化された行動をとる時）、2つめは「ワクワクする」（家族や身近な人と趣味や活動を楽しむ時）、3つめは「没頭する」（読書や絵を描いたり、瞑想など）です。1日の中でスマホやパソコンの利用を控え、デジタル端末から離れて、脳を休める時間を作りましょう。



自然の中での散歩、ソロキャンプでたき火を眺める等。歯磨きやトイレの時間も使えます。



楽しい、気持ち良い時に脳内にドーパミンという物質が分泌され、記憶機能が高まります。



読書は電子書籍より紙の本がおすすめ、1つのコンテンツに集中するのがポイントです。

参考：NIKKEI STYLE デジタル対応&リモートで脳疲労 3方法で機能回復

「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

