



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。外出規制が緩和され、今年は地元へ帰省する方も多いかと思えます。今まで我慢していた分、つい羽目を外してしまい体調を崩した・・・なんてことがないように気を付けましょう。2023年も宜しくお祈りします。

今月号は【NGなストレス解消法】、【休み明けの生活リズムの直し方】についてお伝えします。

それ、逆効果かも？ やってはいけないNGなストレス解消法

長期休み明け、ゆっくり過ごしてリフレッシュしたはずなのに、すっきりしなかったり、疲労感があったりすることはありませんか。自分はストレス解消のためと思っていても、逆効果になってしまう場合もあります。新年、元気に就業を開始するためにも、年末年始の過ごし方を気を付けてみましょう。

NGな解消法

昼過ぎまで寝る

睡眠リズムが狂うだけでなく、太陽光不足になり、冬季うつの原因にも...



何もしないで家でじっとする

太陽光不足になり、ネガティブなことばかり考えてしまいがち。



人との関わりを過度に避ける

人は誰とも会話しなないと、呼吸が自然と浅くなり、気持ちに悪影響を及ぼします。



ショッピングで衝動買い

散財すると高揚感を得られますが、それは一時的なもの、買い物依存症の第一歩です。



暴飲暴食

暴飲暴食は腸内環境を乱します。腸内環境がよくなると、うつ状態と同じ気分を招く恐れあり。



悲観的な内容の映画や小説

涙を流すとストレス解消になりますが、悲観的な内容ばかりでは、発想がネガティブになります。



出典：Precious.jp 実は逆効果！お正月休みに「やってはいけないNGなストレス解消法」6選

年末年始の生活リズムは乱れがち… 直すためには？

休み明け、生活リズムを整え、仕事モードに戻すためには「4つの時間を固定する」と良いです。

4つの時間とは、「朝起きる時間」「朝食をとる時間」「昼食をとる時間」「夕食をとる時間」を指します。特に大切なのは、「朝起きる時間」と「朝食をとる時間」の二つです。まず、起床したらすぐに3分ほど顔いっぱい朝日を浴びましょう。太陽光で体内時計をリセットすることで、12~15時間後に自然と眠くなるホルモンが出ます。毎朝、規則正しい時間に食事をとっていると、食事の1時間前ぐらいから、胃腸などの血流がよくなって活性化します。それを体が覚えてくると、朝もスッキリ目覚めて起きやすくなります。

生活リズムの整え方



4つの時間を固定しよう

起きてすぐに太陽光を3分浴びよう

出典：PRESIDENT Online 産業医が伝授、休み明けの「メンタル不調」が消える毎朝の3分ルーティン

「こころの体温計」

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。

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。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

