



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。期初が始まって1か月、新しい環境や職場に慣れましたか。新しい環境に慣れ始める頃、今まで気づかなかった疲労を一気に感じて体調を崩しやすくなります。規則正しい生活や、こまめに休息を取るようにしましょう。今月号は【ストレス解消法】についてお伝えします。

できるだけ簡単にストレス解消をしたい!

働く人の約6割が「強いストレス」を抱えているという調査結果があります。(平成30年「労働安全衛生調査(実態調査)」より) 仕事に限らず、ストレスは生活全般にかかわりますし、ストレスによるメンタルヘルス不調で、日常生活や仕事に支障が出てくることもあります。

ストレスを解消して、メンタルヘルス不調を防ぐには、「言いたいことが言えること」が大事です。言いたいことが言えていれば、全部が叶うわけではないけれど、少なくとも自分の気持ちをごまかさないので、精神面はスッキリすることが多いです。今回は、できるだけ簡単にストレスを解消する方法をお伝えします。

お手軽ストレス解消法



愚痴を言う

話をしたからと言って問題がすぐに解決するわけではありませんが、話を聞いてもらうことでスッキリします。



小さな楽しみを持つ

手軽にできる、自分にとっての小さな楽しみを準備しておきましょう。苦痛が少なく、お金がかかりすぎないものを選ぶと手軽に続けられます。



一緒に遊ぶ

ペットと遊んだり、同じ趣味を持つ仲間と屋外でスポーツやレジャー、ゲームを楽しんだりするのもおすすめです。

出典: サワイ健康推進課 仕事中のイライラ・モヤモヤを撃退! ストレス解消法 (株式会社健康企業代表・医師 亀田高志氏監修)

あなたのストレスに効果的な色は?

普段、何気なく接していますが、実は色によって気持ちが変わったり、体が元気になったりすることがあります。この色の力を利用したのが「カラーセラピー」です。色を使い分けることで、心のバランスを整える効果が期待できますので、身に付ける物や目に入るものに取り入れてみましょう。

★ やる気、元気が出ないとき
交感神経を刺激してやる気を起こさせる働きあり。

★ 人付き合いが不安なとき
穏やかな気持ちになりたい時に最適です。

★ 重圧感、責任感が重い
気持ちの揺れがなくなり、自信向上、積極的な行動へ。

★ 緊張しやすい、疲れたとき
気持ちを鎮めてリラックスさせ、次への活力を育む。

★ 不安、孤独感があるとき
気持ちを明るくして、やる気を起こす。集中力もUp!

★ イライラ、眠れないとき
興奮を鎮めて疲れを取り、リラックスさせる働きあり。

出典: 特定非営利活動法人日本成人病予防協会 カラーセラピー～ストレス解消法～

「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

