



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。まだ寒さが続いています、日照時間が伸びたり、梅のつぼみがほころんだり、春を感じるが増えてきました。花粉症の方にはつらい時期ではありますが、陽の光を浴びたり、外を散歩したり、身体を動かすストレスケアも試してください。

今月号は【過緊張】、【自殺対策強化月間】についてお伝えします。

放置はキケン！「過緊張」とは

仕事上の責任や仕事量が増えて、次第に頭から離れなくなったり、睡眠に影響が出たり、気分の変動が激しくなったり・・・。こんな状態が続いていたら、「過緊張」かもしれません。

過緊張とは、ストレスによって交感神経が過度に興奮してしまい、リラックスを司る副交感神経の働きが弱まるために、心身に様々な症状が出現する状態です。過緊張の状態を放置すると、睡眠障害に加えて、感情の制御がうまくいかない、頭痛や肩こり、消化器系の不調、めまいや動悸などの症状が出て、仕事の意欲が失われたり、人間関係が悪化したりするなど、自分だけでは解決できなくなる可能性があります。早期の対応が重要ですので、睡眠不良を感じたら、思い切って医療機関を受診するのをお勧めします。

ストレスを緩和するセルフケア



ONとOFFのけじめを
しっかりつける。

仕事が終わった後は、
仕事関連に一切触れない。



過緊張の時は消化器系が
弱っているため、**油の量**
を控えて**栄養バランスの**
良い食事を意識する。



精神的な緊張を悪化さ
せる**SNSやゲーム等**
夜（寝る前）は控える。



休日は、**時間に縛られな**
いリラックスできる過
ご方を心掛ける。

出典：日経Gooday 30+ こころの相談室「部下に仕事をうまく振れず、「過緊張」から夜眠れない」

3月は【自殺対策強化月間】です

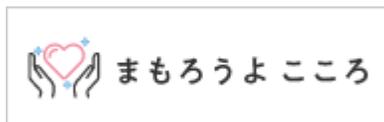
自殺対策基本法は、**3月を「自殺対策強化月間」と位置付けています。**例年、3月度は自殺が最も多くなることから、2010年より政府が実施する取り組みです。厚生労働省から様々な相談窓口の紹介など、啓発活動を集中的に展開しています。

ひとりで悩みを抱え込まずに、家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談したり、こんな支援先があるんだと思い出したりしてください。また、相談を受けた側も**身近な人がいつもと違うと感じた場合は、温かく見守るとともに、速やかに支援先につなげる意識と行動が重要になります。**

出典：厚生労働省「自殺対策強化月間に向けて～厚生労働大臣からのメッセージ～」

厚生労働省 ポータルサイト

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



電話やSNSの相談窓口、支援情報を案内しています。また、啓発資料や相談者を支えるための「ゲートキーパー」の取り組みについても紹介しています。

「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

