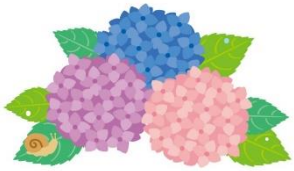
こころの安心だより



6月号 Vol. 74

こころの安心 相談窓口
エイジェック　新宿本社
担当：鈴木・古山

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。
日差しが強まり、日中の最高気温が25℃を超える日も増えています。身体が暑さに慣れないうちは、熱中症リスクが高くなりますので、水分補給を意識したり、寝不足になったりしないように気を付けましょう。

今月号は【梅雨時の不調を防ぐポイント】【メンタルと口癖】についてお伝えします。

梅雨の時期、心身の不調を防ぐポイント

雨が多く、じめじめと多湿な季節である「６月」は、心身の不調を起こしやすい時期です。気圧の変化や湿度の上昇が引き起こす自律神経の乱れが心身の不調の要因になると言われています。予防のためには、気候の変化にうまく順応することが重要です。

心身の不調を防ぐ４つのポイント

① 湯船につかる　② 汗をかく　③ 日光を浴びる　④ 通常の活動量・活動リズムを保つ

出 典：株式会社ダイヤモンド社　梅雨時の頭痛・メンタル不調はなぜ？「6月病」を防ぐ4つのポイント

口癖を変える？メンタルをコントロールしよう！！

メンタルが強い／弱いは、実は大きな差があるわけではありません。メンタルが強い人は、「ポジティブなものを見つけ出す」、「ネガティブなものを受け流す」、この2つが得意であり、その姿勢が口癖となって表れています。口癖を変えて、メンタル強化をしてみましょう。

「自分なんて～」　→　「だからこそ」
否定やマイナス面から
プラスになる部分を見つけます。

「～をしたい」　→　「～する」
「したい」は言い訳につながる場合があります。
「する」と決めて取り組みましょう。

「～してはいけない」　→　「～しよう」
肯定形の言葉は、
プラスの感情や思考につながります。

「すみません」　→　「ありがとう」
自分が悪いことをしたわけではないときは、
感謝の言葉に言い換えます。

出 典：株式会社東洋経済新報社　自己肯定感が低い人が使いがちな「マズイ口癖」

「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