



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。今シーズンは暖冬傾向と言われていますが、短期的や一時的には強い寒気に見舞われることも予想されます。体調管理をしっかりして、元気に仕事始めを迎えましょう。2024年も宜しくお祈りします。

今月号は【長期休暇と心のコントロール】【飲酒とストレス】についてお伝えします。



### 長期休暇明けは憂鬱になりやすい!?

年末年始の長期休暇、レジャーや帰省の予定、またはのんびり過ごす等、楽しいはずなのに休み明けのことを考えると憂鬱な気分になったことはありませんか。長期休暇を有意義に過ごし、休暇後も気持ちよく出勤するにはどうしたら良いのか??

休暇明けに憂鬱になるのは、休暇中の緩やかな生活リズムと仕事の生活リズムのギャップ、休暇を有意義に過ごすはずが、できなかったことへの後悔、ストレスのかかる仕事に戻る想像などから、状況の変化への不安を抱くことが原因とされています。大切なのは、**負荷がかかる程のギャップを作らないようにすることです。**

### 憂鬱にならないためには?

① 食事や睡眠は規則正しく、いつも通りを心掛ける



② 休みの間に「やりたいこと」、「やるべきこと」を頭の中で1日スケジュール化する



③ 休暇の最終日に、明日の職場で何をするか? 自分のスケジュールを考える



出典: 産業保健新聞 長期休暇と心のコントロール

### お酒でストレス発散はできない!!

忘年会や久々に会った地元の家族や友人との食事会など、年末年始は飲酒の機会が増えると思いますが、ストレス発散のために「飲酒」そのものが目的になっている人は、要注意です。

**飲酒は睡眠の質を悪化させて、睡眠障害の重大な原因となります。お酒を飲むと、ストレスホルモンの分泌が増え、ストレス耐性が下がり、「抑うつ」の度合いも高まるため、飲酒は精神疾患やメンタル不調のリスクを大きく高めると言われています。飲酒による「ストレス発散」は、デメリットがあります。**

ただし、お酒が好きな人が飲酒そのものを急に辞めてしまうと、それはそれでストレスになりますので、**適量を守るルールを決めて楽しみましょう。例えば、毎日飲むのは辞めて週に2~3回までにする、1回に飲む量は缶ビール1本までを目安にする、など。**お祝い事やご褒美として、親しい人と楽しく飲みましょう。

### ※ 健康を害さない1日の飲酒量の目安

- ・ビール: ロング缶1本
- ・ワイン: グラス2杯弱
- ・チューハイ: 缶1本



出典: DIAMOND online 「お酒でストレス発散はできない!」医者が断言する正しい飲酒

### 「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](mailto:counselor@agekke.co.jp)

