



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。
新入社員の皆様、ご入社おめでとうございます。新しい仲間としてお迎えすることができ、嬉しく思います。
当相談窓口は従業員が安心して就業できるように、メンタルヘルスに関するお役立ち情報を発信しています。
今月号は、【こころの安心 相談窓口】【適切な睡眠時間】についてお伝えします。

「こころの安心 相談窓口」のご案内

新社会人として働き始めると、今までの生活が大きく変化し、初めて経験することが多数あると思います。
新しい環境や初めてのことは、大きなストレスの原因になります。いつもなら気にならないことも、緊張や疲労からうまく解消できない時があるかもしれません。いつもよりイライラしたり、落込んでしまうことがあるかもしれません。同僚や上司に相談できれば良いのですが、難しい時もあると思います。

エイジェックグループは、従業員の皆様が安心して就業を続けられるように、メンタルヘルス専用の相談窓口として「こころの安心 相談窓口」を設置しています。いつでも相談できるようWebフォームがあり、メールによる連絡対応をしながら、困り事や悩み事などに対して不安を和らげるサポートをします。

エイジェックグループ【こころの安心 相談窓口】

悩み事、困り事があるけど、
相談できる相手がいない・・・



「こころの安心 相談窓口」が
従業員の皆さんをサポートします！
※ 右下部のQRコード、
Webフォームから連絡できます。



適切な睡眠時間を知っていますか？

2024年2月、厚生労働省が「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定と公表されました。ガイドには世代別の睡眠・休養の推奨事項等がまとめられ、「**成人の睡眠時間は、6時間以上が目安**」とされました。また、**睡眠が極端に短いと肥満や糖尿病、うつ病などの発症リスクが高まる**という研究結果もあります。良質な睡眠のために、睡眠時間や環境を見直してみましょう。

日中は日光を浴びて
体内時計を調節する



スマートフォン等を
寝室に持ち込まない



適度な運動習慣を
身に付ける



カフェインの摂取量
1日 400 mg以内



※ カフェイン
400 mgの目安
コーヒー700cc
カップ約4杯
ペットボトル1.5本

出典：毎日新聞 2024/3/2 睡眠「成人は6時間以上」新ガイドは日本人の眠りを変えられるか
厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

「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

