



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。  
エイジェックグループは、10月より新年度を迎えます。異動や配置換えなど、新しい環境でスタートする人も多いと思います。疲れやすい時期ですので、意識して休息を取り、自分を労いましょう。

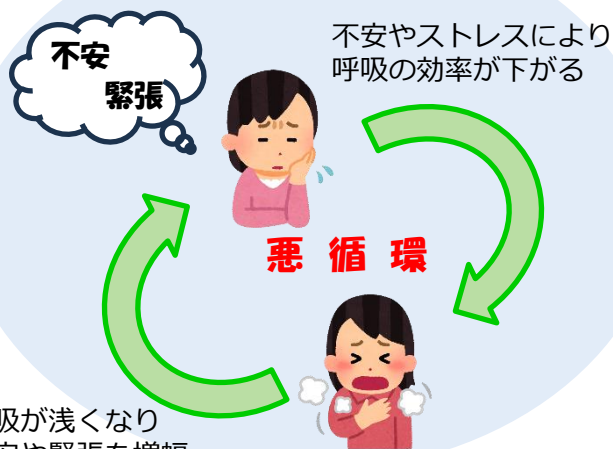
今月号は、【呼吸とストレス】【世界メンタルヘルスデー】についてお伝えします。

### 呼吸を整えれば、メンタルも整うかも？

皆さんは、不安や緊張、ストレスを感じたとき、無意識に呼吸が浅く、速くなったことがあると思います。脳の中は、感情の動き（情動）と呼吸を司る場所が一緒なため、感情が変化すると、呼吸もそれに合わせて変化するからです。緊張や不安、ストレスを感じると速く浅い呼吸になり、反対にリラックスするとゆっくり深い呼吸になります。この情動と呼吸が連動することを『情動呼吸』と呼びます。つまり、意識的にゆっくり深く呼吸をすることで呼吸を改善すれば、情動と連動するため、心が落ち着くのです。

ストレスを感じた時はもちろん、普段から意識的にゆっくり深呼吸をして、メンタルを健やかに保ちましょう。

#### 感情の動きと呼吸の連動



#### 深い呼吸＝腹式呼吸でこころを整える



① 背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。

② 「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくり口から息を吐き出します。

③ 同じように3つ数えながら、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。

②③を5～10分繰り返します。

出典：独立行政法人環境再生保全機構 呼吸を整え心もカラダもリラックス！呼吸筋ストレッチ体操で息苦しさを改善しよう  
厚生労働省 こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ こころと体のセルフケア

### 10月10日は『世界メンタルヘルスデー』です

1992年より、世界精神保健連盟は、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。

2024年世界メンタルヘルスデーのテーマは、「今こそ職場でメンタルヘルスを優先しよう」であることが発表されました。自分のこころがいつもと違う感じがするとき、自身でその不調に気づき、相談や受診などの行動に移すことが大切です。

「世界メンタルヘルスデー」をきっかけに、職場のメンタルヘルスを考えてみませんか。

世界メンタルヘルスデー 2024  
～つながる、どこでも、だれにでも～



厚生労働省  
『世界メンタルヘルスデー  
JAPAN 2024』  
特設サイトはこちら

#### 「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)

