



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。  
今年も残り1か月となりました。厳しい寒さが始まるこの時期は、年末年始の忙しさもあり、特に体調を崩しやすいです。体調管理に気を配り、良い年をお迎えください。

今月号は、【冬特有のメンタル不調】【職場のハラスメント撲滅月間】についてお伝えします。

### 冬季特有のメンタル不調に気を付けましょう！

冬になるとなかなか朝起きられない、気分が落ち込む、イライラしやすくなる、なんてことはありませんか。その不調は、**冬季うつ病**のサインかもしれません。冬季うつ病とは、秋から冬にかけて抑うつが始まり、春や夏になると治まるという特有のサイクルを繰り返します。症状としては、うつ病とほぼ同じですが、食欲と睡眠に関しては、**典型的なうつ病とは異なり、「炭水化物や甘い物が異様に欲しくなる」、「いくら寝ても眠く、過眠傾向になる」といった症状が出やすい**とされています。

冬になると不調を感じやすいという方は、自分でできる予防法をご紹介しますので、試してみてください。

#### 冬季うつ 4つの予防法



##### ①睡眠負債をためない

最低でも6時間以上の睡眠を毎日確保しよう。睡眠不足は数日のうちに、しっかり睡眠をとって解消すること！

##### ②バランスの取れた食事

疲労回復効果が高い肉・魚・卵、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜・果物を1日最低2食はしっかり摂る。

##### ③冬場の外出時は体力温存の工夫を

年末年始や土日は、激しいレジャーや遠出を控え、休日最終日は自宅でゆっくり過ごす。

##### ④日光浴をこまめに行う

休憩時には屋外や窓辺で日光をしっかりと浴びて体内時計の乱れを予防しよう。ストレッチを一緒にすると効果的です。

出典：NIKKEI STYLEアーカイブ 「冬うつ」予防は年末年始から 医師が勧める4つの策

### 12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です！

厚生労働省は、12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定めています。

エイジェックグループは、**人種、民族、国籍、宗教、性別、年齢、性的指向、ジェンダー、障がいの有無などに基づく差別・ハラスメントを一切許容しません。**ハラスメントのない明るい職場環境を作るため、改めて自他の言動を見直してみましょう。



- ・自分のことも、相手のことも、同じように尊重しよう。
- ・受け流さず、「いやです」「やめてください」と意思を伝えよう。
- ・1人で悩まず相談しよう。

出典：厚生労働省ポータルサイト あかるい職場応援団



#### 「こころの体温計」

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。

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。



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)

