



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、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。  
年末から、インフルエンザや新型コロナウイルスが流行っていますので、手洗い・うがいを心掛けてください。  
2025年もどうぞ宜しくお願いします。

今月号は、【休み明けの不調予防】【睡眠不足の影響】についてお伝えします。

### 『4つの時間』を意識して、休み明けの不調を予防しよう

年末年始休暇が明けると「朝起きられない」「仕事に行きたくない」という気分になってしまうこともあると思います。すぐにいつもの自分に戻れば良いのですが、そのまま憂鬱な気分が続いたり、だるさや頭痛などの体調不良になってしまうと、大変です。長期休暇中のイベントや外出、暴飲暴食などにより、生活リズムが乱れてしまうことが要因の一つとして考えられます。

**心身の不調を予防するには、「起床時間」と「3食の時間」を毎日同じにすることを意識しましょう。**  
特に大切なのは、「朝起きる時間」と「朝食をとる時間」です。朝起きて、すぐに3分ほど顔いっぱい朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。質の良い睡眠のためには、トリプトファンというアミノ酸が多く含まれるバナナやヨーグルトや納豆、ビタミンB6が多く含まれるレバーやマグロの赤身を意識して取ることをお勧めします。

### 『4つの時間』を毎日同じに

#### 朝起きる時間



起床して、朝日をしっかりと浴びて、体内時計をリセットします。

#### 3食の時間（朝食・昼食・夕食）



質の良い睡眠のために、朝食は「バナナヨーグルト」がおすすめ！

出典：PRESIDENT Online 産業医が伝授、休み明けの「メンタル不調」が消える毎朝のルーティン

### 睡眠不足は「酔っ払い」と同じ状態？

睡眠不足は、情報処理能力や注意力、判断力などを低下させます。ある研究によると、起床時間から17時間を超えると、血中アルコール濃度0.05%の飲酒（日本酒1～2合）と同程度にパフォーマンスが低下するという結果が出ています。つまり、睡眠不足は、**酩酊状態に等しいのです。**

年末年始は飲み会やイベントが増え、飲酒運転への注意喚起も行われていますが、**寝不足状態での運転や作業も、同様の危険があることを理解しましょう。**



※ちなみに・・・  
日本酒1合は、ビール500mlに相当します

出典：産経新聞 睡眠不足は酩酊と同じ 「眠り」見直し、会社で仮眠も

#### 「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)

