



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、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
春も半ばを過ぎ、新緑がまぶしい季節になりました。新しい環境に慣れてきたこの時期は、今まで気付かなかった疲れで体調を崩しやすいです。休息を取ることを意識して、元気に過ごしましょう。

今月号は、【不調に気付くポイント】【メンタルヘルス不調を防ぐ長期休暇の過ごし方】についてお伝えします。

「いつもの自分と違う」が不調に気付くポイント

新しい環境や業務に慣れてきた時期は、今までの疲労や緊張の蓄積により、心身の不調を起こしやすいです。特にメンタルヘルスの不調は、何もせず放っておくと悪化し、休職が必要になってしまう可能性があります。
メンタルヘルス不調で大事なことは、『早期発見・早期対応』です。早期発見のポイントは、自分の変化、つまり「いつもと違う」に気付くことです。「以前と比べて眠れなくなった」、「今まで楽しかった趣味が楽しめない」など、いつもと違うことが増えてきたら、注意が必要です。

メンタルヘルス不調のチェックポイント ✓が多ければ、要注意！

☐	いつもできていることが億劫になる	☐	些細なことで泣く
☐	些細なミスが増える	☐	眠れない
☐	注意が散漫になる	☐	食欲不振または食欲過多
☐	集中力が落ちる	☐	体調不良（頭痛、だるさ、胃腸の調子が悪い、めまいなど）
☐	身近な人に対して、いつも以上にイライラしてあたってしまう		



出典：からだケアナビ 「メンタル不調サインを見逃さないで！～季節の変わり目や環境の変化が、心のバランスに影響～」

メンタルヘルス不調を防ぐ長期休暇の過ごし方

休暇中は楽しく過ごしていたのに、休み明けのことを考えて憂鬱な気分になってしまうことはありませんか？それは、休暇中に形成された緩やかな生活と仕事をしている生活リズムのギャップ、休みを有意義に過ごせなかったことに対する後悔、またストレスから解放された状態からストレスのかかる仕事に戻ることを想像し、状況の変化へ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抱かないようにすることです。休暇中は、生活リズムを崩さないように、なるべくいつも通りを心がけるようにしましょう。**

長期休暇の過ごし方のポイント3つ



① 食事や睡眠は規則正しく、いつもどおりを心掛けること

② 頭の中で「やるべきこと」「やりたいこと」を1日スケジュール化しておく

③ 休暇最終日に明日の仕事のスケジュールを考えること

出典：産業保健新聞 「長期休暇と心のコントロール」

「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

