



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。
日差しが強く、気温が高いが続いています。各地で熱中症警戒アラートが発令されていますので、水分補給やエアコンを適切に使うなど、命を守る行動をとるようにお願いします。

今月号は、【セルフケア】【睡眠効率】についてお伝えします。

セルフケアってなんだろう？

皆さん、今年度のストレスチェックは受検していますか。自分が今、どんな状態なのかを確認することは、セルフケアの最初の一歩になります。「セルフケア」とは、自分のできる範囲で自分の面倒を見ることです。

身体はもちろん、心が疲れた時も有効な手段であり、早めに始める方が効果的です。セルフケアの基本は、規則正しい生活を保ち、適切な食事、睡眠、運動を日々心掛けることに加えて、ストレス解消法、ストレス対処法が挙げられます。特に、心身の疲労回復には、睡眠が不可欠です。

セルフケアの基本 = 規則正しい生活

食 事



良好なメンタルヘルスのためには
バランスの良い食事が大切です。
また、**食事を摂る時間**も意識しましょう。

睡 眠



毎日十分な睡眠時間を確保します。
**眠くなってから寝床につき、いつ
も決まった時間に起きる**ように
しましょう。

運 動



適度な有酸素運動にはストレス軽減効果があります。
運動習慣が無い人は、**今より10
分長く歩く**ことから始めましょう。

出典：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～
厚生労働省 こころの耳「セルフケアのポイント」

自分に合った睡眠時間を見つけよう！

自分の身体に合った適正な睡眠時間をご存知ですか。自分に合った睡眠時間を見つけるため、まず「寝た時間」と「起きた時間」をメモします。メモすることで自分の睡眠について可視化でき、睡眠時間やリズムが見えてきます。睡眠時間を記録することで、眠りの質を点数化することができます。この点数を「睡眠効率」といい、睡眠効率は「85点以上」が合格点といわれています。皆さん、自分の睡眠をチェックしてみましょう。

<睡眠効率の計算方法>

実際に眠っていた時間 ÷ ベッドにいた時間
(睡眠時間の合計) (就寝時間の合計)



- ① 84点以下だった場合は、ベッドに
いる時間を短くするようにします。
- ② これで85点を超えたら、
次に就寝する時間を15分早めます。
- ③ このプロセスを繰り返し、実際に
眠っている時間を延長していきます。

出典：産業保健新聞 睡眠効率を計算して、自分に合った睡眠時間を見つけよう

「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

