



エイジ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。

朝晩の冷え込みが強まり、朝、布団から出るのがつらい季節になりました。年末年始は忙しい場面も多いと思いますので、意識して休息をとり、生活リズムを崩さないように気を付けてください。

今月号は【冬季うつを防ぐ4つの方法】【冷え性とストレス】についてお伝えします。

冬季うつを防ぐ4つの方法

寒さが厳しくなるこの時期、気分が落ち込むことはありませんか。もしかすると、それは「季節性うつ」の症状かもしれません。「季節性うつ」の原因はまだはっきりしていませんが、日照時間が関係しているといわれています。冬は太陽の出ている時間が短く、私たちが光を浴びる時間も少なくなります。そのため、神経伝達物質が減少し、脳の働きが鈍くなってしまって身体のリズムが乱れてしまうのです。昼休みに外に出て光を浴びるなどの対策も有効ですが、今回は、職場で簡単にできるメンタルアップの方法をご紹介します。

職場で簡単にできるメンタルアップの方法

1.コーヒーを飲む



コーヒーの香りを嗅ぐと、リラックス効果が期待できます。

また、カフェインの覚醒作用により、気持ちを上げる効果も期待できます。

2.デスク手元のライトを消す



明るすぎる蛍光灯は不安を高める場合があり、注意が必要です。

時折ライトを消して、目を休めましょう。

3.深呼吸をする



呼吸が浅いと、不安な気持ちになりやすいと言われています。

意識的に深い呼吸をして、自律神経のバランスを整えましょう。

4.デスクの上を片付ける



気分が落ち込んでくるとデスクの上がごちゃごちゃしがちです。

目の前のものが整理整頓されると、気持ちがリセットされていきます。

出典: 東洋経済ONLINE「冬うつ」を1分で吹き飛ばす、4つのご自愛術

冷え症の原因は精神的なストレスかも

本格的な冬が訪れ、冷え性の方にはつらい時期となりました。冷え性の原因はいくつかありますが、近年、精神的なストレスも原因の一つであることがわかってきてています。生活や仕事の変化によるストレスは、体を緊張させ交感神経を優位にするため、一時的に体温は上がりります。しかし、これが続くと体のエネルギーが消耗し、かえって体温を下げてしまうことがあります。体温を調節する自律神経がうまく機能しなくなると、簡単には体を温められません。精神的なストレスは、この自律神経の乱れの一因となるのです。ちょっとした冷えだからと油断せず、体を温め血行を良くして、心身の健康を保つことが大切です。



冷え性対策①
起床後に1杯のお湯を飲む。



冷え性対策②
バランスの取れた食事を心がける。



冷え性対策③
首の後ろやへその下あたりを温める
と効果的です。

出典: Medi commi 精神的なストレスが冷え性の原因になることがあるって本当?!

「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

