



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。
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ます、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」

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

