

# こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

## 働く人の、こころの健康について

新型コロナウイルス感染症の影響で、感染そのものへの不安に加え、リモートワークで在宅の人も増えました。プライベートから仕事への切り替えが困難で思うように仕事ができないなど、ストレスを感じている人は少なくありません。ストレスや疲れを翌日に持ち越せば、仕事の効率は落ちていき、ストレスに対する抵抗力も弱めます。ストレスや疲れは、「一日決算主義」で、その日のうちにリセットする習慣をもちましょう。

### ～ストレスや疲れをリセットする4つの習慣～

#### ①オンとオフをしっかりと切り替える

仕事中心の生活は、睡眠や自分の時間を削りがち。1日を3要素（勤務時間、自由時間、睡眠時間）に分けましょう。仕事や家事などは「オン」、それ以外は「オフ」。オン・オフの切り替えポイントは、緊張から解放されるリラックスタイムをもつことです。

#### ②快眠で心身のエネルギーを充電する

睡眠は、体の疲労を回復し、こころのストレスを解消する特效薬。睡眠時間には個人差があるため、何時間寝たかではなく、「眠った！」という満足感があり、前日の疲れがとれていることが大切です。夜眠れなくても、起きる時間は遅らせず、決まった時間に起きましょう。夜には自然と早寝になり、ぐっすり眠れます。まずは早起きから！

#### ③運動でストレスを解消する

ウォーキングなどの適度な有酸素運動（息が上がらない程度）は、リフレッシュ効果が高く、ストレス解消に適しています。まずは1日10分（歩数にして1,000歩）多く歩くことから始めてみてください。運動を習慣化することで疲れにくくなり、ストレスへの適応力も高めます。日常の中でもこまめに動きましょう。血流が良くなり、脳が活性化して、気持ちが前向きになります。


#### ④朝食をないがしろにしない

朝食をとることで、脳にエネルギー源が供給されて集中力が上がり、午前中の生産性が上がります。また、朝食には体内時計をリセットする効果があるため、自律神経の働きやホルモンのバランスが整い、気分や体調が安定します。

## 【労働者に関する相談】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
メンタルヘルス対策を含む産業保健に関する相談	三重県産業保健総合支援センター	059-213-0711	8時30分～17時15分 (月～金・祝休日を除く)
労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	059-213-8290	9時～17時(月・水・金) 9時～19時(火・木)
就職に関する相談	ハローワーク桑名	0594-22-5141	8時30分～17時15分 (月～金・祝休日を除く)

## 【労働者のメンタルヘルス対策に関する情報はこちら】

メンタルヘルスサイト「こころの耳」(厚生労働省)	「こころの耳」では、働く人のこころの健康に関する様々な情報を提供しています。「SNSによる相談」「ストレスチェック」「お悩み別の相談窓口の紹介」などのコンテンツがありますので、気軽に利用してみてください。	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/">https://kokoro.mhlw.go.jp/</a> 
明るい職場応援団	パワハラ対策についての総合支援サイト パワハラの裁判例、他社の取組みなど	<a href="https://no-harassment.mhlw.go.jp/">https://no-harassment.mhlw.go.jp/</a>
働き方・休み方改善ポータルサイト	働き方・休み方の見直しや、改善に役立つ情報を提供するサイト。働き方・休み方に関する様々な制度(勤務間インターバル制度、時間単位の年次有給休暇制度、特別な休暇制度など)についても紹介しています。	<a href="https://work-holiday.mhlw.go.jp/">https://work-holiday.mhlw.go.jp/</a> 