

従業員の皆さん、毎日のお仕事お疲れさまです。コロナに負けない、こころの健康生活！始めましょう～
“レジリエンス(回復力)”(…本文で説明)を高めて、ストレスと上手につき合ひましょう。4月5月の衛生委員会通信は、メンタルヘルスケアについて特集します。まず今月は、その1”1日の生活スタイルを見直しましょう”です。

こころの健康を守るために

●忍び寄るコロナ禍によるこころの健康への影響

新型コロナウイルス感染症の流行によって、私たちを取り巻く環境は大きく変化しました。医療崩壊につながる感染拡大や重症患者の増加などのニュースに不安を抱くことも多いでしょう。このように、長期にわたる感染症との戦いが及ぼす心理的な影響も計り知れず、公的な相談機関には多くの相談が寄せられています。

●コロナ禍で生まれる新たなストレス要因

これまで経験したことのない様々な状況の中、新たなストレス要因が次々と生まれ、こころの健康を崩してしまうケースが後を絶ちません。感染症への恐怖や行動制限への不満、経済的な行き詰まりや焦燥感など先の見えない不安が知らず知らずのうちに蓄積され、こころの不調の原因となっています。こころの不調は自分では気づきにくいので、「少し疲れているだけ」などと見過ごされ、放置されてしまうと、うつ病などのこころの病気に進展してしまうことがあります。少しでも、こころと体に不調を感じたり、ストレスフルな生活が常態化している場合には、まずはゆっくりと休息をとり、早めに身近な相談相手や専門機関などに相談することが大切です。

職場や家庭で こんなストレスが増加しています



はじめよう メンタルヘルスケア

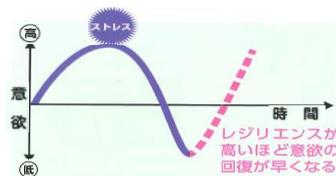
●ストレスに負けない折れないこころ — “レジリエンス” を高めるために

「ストレス」と聞くと「悪」のイメージが付きまといますが、決してそれだけではなく適度なストレスはモチベーションを高めたり、生活に張りを与えたり、プラスに働く要素を備えていることを忘れてはいけません。新型コロナウイルス感染症対策のため、外出自粛やテレワークなどを余儀なくされる人や、エッセンシャルワーカーとして感染のリスクを背負いながら社会のために働く人など、立場の違いによってストレスの種類は様々で、その感じ方にも個人差があります。過度なストレスを受けたとき、その衝撃によってこころが折れてしまわないためには、“レジリエンス(回復力)”の高い、しなやかなこころを持つことが大切です。



“レジリエンス”とは？

レジリエンス(resilience)とは、精神的な回復力やこころのしなやかさを意味する言葉で、想定外の出来事や環境の変化などに柔軟に対応できる能力を表します。災害などの困難な経験を乗り越え、逆境から立ち直る回復力もそのひとつと言えます。レジリエンスは、ストレス社会をしなやかに生き抜くために必要なスキルなのです。



こんな考え方や行動のクセはありませんか？

- 「〇〇すべきだ」という決めつけやこだわりが強い
- 予定どおりにならないと我慢できない
- 少々の失敗にとらわれてよくよする
- よくない出来事があると、また同じことがあるのではと不安になる
- 何でも自分に非がある、自分に責任があると感じてしまう
- 他人の言葉や態度を深読みしてしまう など



●自分の中では当たり前になっている考え方のクセが、ストレスをためてしまう原因になっているかもしれません。このような考え方や行動を意識して変えていくことで、ストレス要因を減らすことができます。

「レジリエンスを高めるなんて自分には無理」「もともとの性格の問題だ」などと思っはいませんか？レジリエンスは、自分の考え方のクセを知り、偏った生活習慣を変えていくことで鍛えられます。日々の生活で直面する逆境やストレスに負けず、こころの健康を維持・増進するために、今日からレジリエンスを意識したメンタルヘルスケアをはじめましょう。

1日の生活スタイルを見直しましょう

新型コロナウイルス感染症によって、勤務形態や通勤時間、食事のとり方など、生活スタイルが大きく変わったという人も多いでしょう。このような変化は1日の生活リズム(睡眠・覚醒リズム)を狂わせ、新たなストレス要因となります。「毎日不安で眠れない」「食欲がわからない」「お酒の量が増えた」などの状態が長く続いていたら、もしかするとうつ病をはじめとするこころの病気の兆候かもしれません。こころの健康を守るために、今一度、毎日の生活習慣を見直してみましょう。

●睡眠と目覚めのリズムを整えましょう

夜になると自然と眠くなり、スッキリ朝を迎えられれば、1日の生活リズムが整います。しかし、何らかの強いストレスを感じていると、睡眠の質が低下して日中の生活にも悪影響を与えてしまいます。このような状況になると、昼の間に生じたストレスが、さらに睡眠不足を招くという悪循環に陥ります。

ケース① 朝、スッキリと目覚められなくて…

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、これらの神経がバランスを取りながら働き、体内の環境を整えます。「交感神経」は、日中や活動時に活発になり、「副交感神経」は、夜間やリラックスしているときに活発になります。質の高い睡眠を得て、朝スッキリ目覚めるためには、就寝前に「副交感神経」の働きを優位にしておく必要があります。

- 改善のヒント**
- ・朝起きてすぐに太陽光を浴び、体内時計をリセット
 - ・適度な疲労感が入眠を促すので、日中はできるだけ体を動かす
 - ・食事は就寝の3時間前までに など



ケース② 「早く寝なくては」と思うのですが、なかなか眠れません

「早く寝なくては」と焦ってしまっは、かえって眠れなくなってしまいます。眠気を感じてから寝床に入るようにすることで、徐々に睡眠リズムが整えられていきます。

- 改善のヒント**
- ・ブルーライトは交感神経の働きを活発にさせるので就寝1時間前からパソコン・スマホの使用を控える
 - ・就寝前には、入浴などでリラックス
 - ・照明を少しずつ暗くして眠りやすい環境を整える など



長引く睡眠障害は「うつ病」の可能性も！

不眠などの睡眠障害は、うつ病の典型的な症状のひとつです。また、長引く不眠が原因で、うつ病になってしまうケースもあり、睡眠障害とうつ病には密接な関係があることがわかっています。もし2週間以上、睡眠障害が続くようであれば、早めに専門の医療機関に相談するようにしましょう。

● “こころの健康生活”を実践しましょう

ストレスの多い生活が続くと食生活が不規則になりがちです。また、健康維持に必要な栄養素が不足しているとストレスを感じやすくなる場合もあります。何を食べるかによって、直接ストレスの原因をなくすことはできませんが、「規則正しくとる」「栄養バランスを考える」など、食事の時間を大切にすることは、こころの健康の維持・増進には、とても大切なことです。

ケース① 最近、つい朝食を抜いてしまって…

朝は、睡眠時間を優先して朝食を疎かにしてしまうという人が少なくありません。朝食を抜くと自律神経の乱れにつながりイライラの原因となります。朝食は1日の生活リズムを整えるだけでなく、脳を活性化させ、集中力や運動能力を高めます。不要なストレスをため込まないために食事は1日3食、規則正しくとりましょう。



ケース② 昼食は仕事をしながらが多いかな…

昼食を、マウス片手におにぎりやサンドイッチで済ませている人をよく見かけますが、忙しさでストレスがかかっているときほど、体は栄養を必要としています。忙しいからといって仕事をしながら、スマホを見ながらの「ながら食」はやめましょう。食事はゆっくり噛んで味わって食べることで、脳の活性化を促し、集中力を高めます。



食事は栄養バランスを考えて、様々な食品をとりましょう

栄養に偏りが生じると、免疫力が低下して、感染症などの病気にかかりやすくなるだけでなく、ストレスを増加させる原因にもなります。多様な食品をバランスよく摂取することをこころがけましょう。またたんぱく質やビタミン・ミネラルなどはストレス耐性を強化するので、積極的にとりましょう。

栄養素	効果・作用	多く含む食品
たんぱく質	自律神経を整え、免疫機能を強化	肉、魚、卵、大豆製品 など
ビタミンB群	神経機能の維持・改善、疲労回復	豚肉、レバー、にんにく、うなぎ など
ビタミンC	副腎皮質ホルモンの分泌	緑黄色野菜、柑橘類、キウイ、いちご など
カルシウム マグネシウム	神経の興奮を抑制し、精神を安定させる	牛乳、乳製品、小魚、海藻類、アーモンド、そば など

楽しみながら食事を!

家族や仲間との楽しい食事は、こころがリフレッシュされ、ストレス解消法のひとつといえます。しかし、新型コロナウイルスの影響で、大勢で会食をするのはなかなか難しい状況です。カラオケを活用して会食したり、ときにはデリバリーで贅沢な食事を注文してみるなど“気分が上がる食事”を演出してみましょう。

決して他人事ではない 依存症に注意!

在宅時間が長くなることで、気晴らしや暇つぶしに始めた飲酒やインターネットなどにハマり、次第に手放せなくなって「依存症」を引き起こすケースが増えていきます。依存症とは、アルコールやギャンブル、ネットゲームなど、特定の物質や行為に対して、やめたくても、やめられないほどのめり込み、生活に支障をきたした状態をいいます。依存症になった人は誰もが、「いつでもやめられる」「これくらいなら大丈夫」などと思っているうちに量や回数が増えていき、自力では止めることができなくなってしまいます。依存症は決して他人事ではなく、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。ストレスを発散することは大切ですが、依存症にはくれぐれも注意しましょう。



●アルコール依存症

アルコール依存症とは、アルコールを大量に摂取し続けた結果、自分で飲酒をコントロールできなくなった状態のことをいいます。また、アルコールが抜けると、絶望感や無力感に襲われるようになります。進行すると心身に不調が生じるだけでなく、周囲に多大な迷惑をかけたり、社会的な信用を失ってしまったりすることになりかねません。

◆うつ病との深い関係

アルコール依存症はうつ病を併発しやすく、アルコール依存症からうつ病を発症することもあれば、その逆のケースもあります。また、症状が悪化すると、自殺の危険性が高まると言われており、単なる「お酒の飲み過ぎ」と侮ってはいけません。アルコール依存症の兆候が見られたら、一刻も早く医療機関等に相談するようにしましょう。



◆お酒と上手につき合うために

アルコール依存症を防ぐためには、お酒を飲むときのルールをしっかりと決めておくことが大切です。時間をきちんと区切り、お酒の適量を守りましょう。また、お酒は必ず食事をしながら飲むこと、強いお酒は薄めて飲むこと、週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けることも忘れないようにして下さい。

1日のアルコール適量

※いづれか1種類

女性や高齢者は、これより

やや少ない量が目安です。



●ネット依存（ゲーム依存症）

ネットの動画やゲームに夢になるあまり、食事や入浴中でも片時もスマホを手放せなくなり「睡眠時間が削られて、常に寝不足の状態となり、仕事でのミスを連発してしまう」「視力が低下したり、慢性的な頭痛や肩こりに悩まされる」、こんな状況は、まさにネット依存です。コロナ禍においては、在宅勤務や“巣ごもり生活”の増加を背景に、ネット依存に陥る人が増えており、今後も増加することが懸念されています。まだ今はのめり込むほどではないとしても、「以前と比べてネットの利用時間が増えている」と感じている人は注意が必要です。

◆ネット依存を防ぐために ネット依存になることを避けるために、日頃から次のようなことに気をつけましょう。

①スマホは常備しない

スマホを常に持ち歩かず、LINE@の通知音をオフにするなどネットが気になる環境をつくらないようにしましょう。

②パソコンは毎回シャットダウンする

使用後は必ず電源を落とし、使用するときに時間や手間がかかるようにしましょう。

③利用時間を記録する

1日の行動記録をつけたり、利用時間をメモしたりすることで、ネットに費やしている時間を把握しましょう。

④ネット利用で失っているものを知る

ネットに費やす時間のために何を犠牲にしているか書き出してみましょう。問題意識が芽生え、利用の抑制につながります。



◆ネットの過度な利用を招く落とし穴

下記のような状況は、ネット依存とともに、うつ病などのこころの病気を引き起こすリスクを高めます。ネットによる健康被害や生活破綻を招かないために、節度ある利用をこころがけましょう。

コロナの感染情報などが気になって仕方がない

新型コロナウイルスの感染を恐れて、ネットに氾濫する情報から目が離せなくなっていますか？過度に不安をおおるネット情報には、信憑性を疑うニュースもたくさん存在します。まずは一旦冷静になるために、スマホやパソコンから距離を置きましょう。

メールの返信がプレッシャーに

メールやLINE@のやりとりを気にするあまり、集中力が欠いて仕事が疎かになったり、返信することがプレッシャーになったりして、ストレスをため込んでしまう人も少なくはないでしょう。互いにルールを設けて必要以上に返信を求めないことが大切です。

ゲーム課金で支払限度額を超えてしまった

ネットゲームには無料で遊べるものも多いですが、ゲームを有利に進めるために有料のアイテムを購入させるしくみがあります。少額であっても、度重なる課金で支払限度額を超えてしまった、などというトラブルは少なくありません。節度をもって楽しみましょう。