

企業の未来につながる労働法 こぼれ話

姫路みらい社労士事務所 代表 田中 美和



第10回 元気な職場を作るメンタルヘルスはじめに

第9回では、元気な職場を作るメンタルヘルス ストレス一日決算主義のセルフケアその1について解説いたしました。

今回は、ストレス一日決算主義のセルフケアその2について、解説します。

1. 睡眠の重要性

心身の不調のほとんどは十分な睡眠によって回復することができると言われるほど睡眠は大切です。体が疲れるとイライラするように、心と体は密接に結びついています。2時間ほど働いたら10分から15分の短い休養をとって、体をほぐすのも工夫の一つです。

昼食後の短時間の昼寝はリフレッシュ効果があり、15分の昼寝は夜の睡眠の1時間に相当すると言われています。昼寝でリフレッシュすることで午後の仕事の能率アップにもつながります。ただし30分以上寝たり、午後3時以降に昼寝をするのは、逆効果なので注意をしましょう。

どんなに忙しくても、寝不足であったとしても、毎日睡眠はとりますよね。そういう意味でも一日のリズムの基本は睡眠であるということはぜひ知っていただきたいと思います。眠る時間を惜しんで仕事をする、あるいは徹夜をするということは、心身の不調の大きな原因になります。統計的には約7時間の睡眠をとる人が一番健康的だと言われていますが、あまり時間にはとられず最低5時間ぐらいは睡眠時間を確保してほしい。睡眠を大切にするという心構えは、メンタルヘルスの中では重要だと考えます。

快適な睡眠は自分で作ることができます。例えば寝室の環境や寝具、眠りやすい暗さの調整や枕の高さなど、自分なりの工夫で熟睡を目指しましょう。寝る前に心身をリラックスさせると寝付きやすくなるので、好きな音楽を聴いたり、香りを楽しんだりなど、自分に合う方法を持っておくと良いでしょう。お酒やカフェイン

ストレス一日決算主義のセルフケアその2

との付き合い方にも注意を。寝酒は睡眠の質を悪くするので控えめに。また就寝4時間前以降にカフェインをとると寝付きが悪くなります。

無理に眠ろうとせず眠くなったら床につきま。ただし寝付けない、熟睡感がない、十分に眠っても日中強い眠気がある、激しいいびきをかき、足がムズムズする、歯ぎしりをするなどの症状があれば、病気のサインかもしれません。気づいたら専門医に相談しましょう。

2. 休日の過ごし方

仕事がある日は何とか早起きしても、休日はいづい寝溜めをする、そんな経験はありませんか。休日も一日決算の対象だということを忘れないようにしてください。休日も同じ時間に起きて、生活サイクルを崩さないことが大切です。週末に遅くまで寝てしまうと1日のサイクルが崩れ、月曜日の朝に早起きするのが辛くなります。

休日の一日決算はウィークデイの発展形です。普段なかなか家族と食卓を囲む時間がない人は休日にゆっくりと食事をとったり、一緒に運動したりすることで家族間の交流が密接になり人間関係が豊かになります。運動面でも休日ならではの決算の仕方があります。普段運動の時間がなかなか取れない人は休日にたっぷり汗をかくと良いでしょう。

おわりに

一日決算ができずストレスを溜めてしまったら、早めに専門家に相談しましょう。メンタルの面から言うと、ちょっとマイナス思考になりがちだったり、ネガティブに考えるようになったりする時ですね。いつもの自分と違うなと感じたら、1人で悩まず身近な人に相談する。基本は1人で悩まないということです。

今回は社員のモチベーションの高め方について解説します。



姫路みらい社労士事務所

内容に関するお問い合わせは……

姫路みらい社労士事務所 〒671-1262 姫路市余部区上余部194-9

TEL: 079-227-5537 ホームページ: <https://himeji-mirai.com>