

2023年11月吉日

健保だより 89

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

メンタルヘルス、これは・・・「**こころの健康**」のこと。生活していくうえで、身体の健康はもちろんのこと、こころも元気であることが大切です。今回は、メンタルヘルスを保つために必要な事を紹介させていただきます。

- 「睡眠」はとても大切！！
 - ① ある程度、決まった時間に寝起きする
 - ② 朝起きたら、光を浴びる（起床後2時間以内、30分以上）
 - ③ 夜寝る1時間前には、あかりを暗くする
 - ④ 眠れなくても、時計は見ない
 - ⑤ たくさん眠らなくてはと頑張らない
 - ⑥ 食事にも気を付ける
- 自分の時間の過ごし方
趣味には「終わり」があるのが原則。一日中お酒を飲んでいる、一日中寝ている等々。長く人生をコントロール出来る人は少ない、1日にメリハリをつける事が大切です。
- 対人関係における気づかひのコツ
さじ加減が分からない・・・タイミングが分からない・・・
消耗してしまうから人と一緒にいるのが嫌になる・・・
疲れる気づかひの特徴としては、「これで十分」という終わりが無いので安心が得られない事と、「自分がどう思われているか」に目が向きがちになります。こんな時は、自分が決めた標準的な気づかひが出来ていれば大丈夫と思ひましょう。また、相手の反応に違和感があっても、「何か事情があるのかな」位に思っておきまひましょう。
- 感情との付き合ひ方
人間の怒りのピークは長くても6秒、この6秒を乗り越えられるかが大きなカギとなります。近くにあるものを凝視しながら、深呼吸しながら、自分にメッセージを送りながら、「いち・に・さん・し・ご・ろく」と数を数えまひましょう。これでも駄目ならその場を離れる事を考えまひましょう。怒りはゼロにはできませんが、怒りからちょっと距離を取る事により、怒りで我を忘れる事をなくす位を目指してまひましょう。

最後に、簡単にできるリラックス呼吸法をご紹介します。

- ① 楽に椅子に座り、両足が床についている様にまひす
- ② 軽く鼻から息を吸いまひす
- ③ 6秒間かけてゆっくりと吐いまひす
- ④ 2秒間息を止めまひす
- ⑤ ②～④を繰り返しまひす（10分位続けまひしょう）

自分のストレスサイン（不眠、体調不良、下痢、食欲不振、集中力低下、やる気が出ない、お酒や煙草の量が増える 等）に早く気が付き、早めのセルフケアを行う事により、心身ともに健康を目指まひしょう。

以 上