

春は心身の疲れにご用心 生活リズムに気をつけよう

春は気候の変化に加え、年度変わりによる異動、転勤、引越しなど、生活環境の大きな変化が重なって、疲れやストレスをためやすい季節です。

十分な睡眠や適度な運動で生活リズムを整え、意識してストレスを解消するようにしましょう。

規則正しい生活習慣と快眠を心がけましょう



脳のエネルギー源としてしっかり朝食を摂る。



夕方から夜（できれば就寝の3時間くらい前）に、有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）を習慣的に行う。

就寝の2～3時間前に入浴し、体を温める。



就寝直前の夕食や夜食、カフェインを含む飲食物（コーヒー、緑茶、チョコレートなど）、喫煙、飲酒は避ける。



起きたらカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り入れる。



自分なりのストレス対策法をいくつかもっておきましょう

ふだんから、疲れたときやストレスがたまったときの気分転換方法やリラックス方法などを、複数もっておくように工夫しましょう。

たとえば…

気晴らし系

スポーツ、散歩、旅行、カラオケ、映画・絵画・音楽鑑賞など



リラクゼーション系

マッサージ、ヨガ、マインドフルネス*・瞑想、アロマセラピー、入浴など

*ストレス低減、心身の健康増進に効果があるとされている瞑想法。



そのほか

友人や家族に話を聞いてもらう など



Check

あなたは大丈夫？

最近1カ月間に
こんな自覚症状はありませんか？

- | | | |
|---------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 体の調子が悪い | <input type="checkbox"/> へとへとだ（運動後を除く） |
| <input type="checkbox"/> 不安だ | <input type="checkbox"/> 物事に集中できない | <input type="checkbox"/> 朝、起きたとき、ぐったりした疲れを感じる |
| <input type="checkbox"/> 落ち着かない | <input type="checkbox"/> することに間違いが多い | <input type="checkbox"/> 以前とくらべて、疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> ゆううつだ | <input type="checkbox"/> 仕事中、強い眠気に襲われる | |
| <input type="checkbox"/> よく眠れない | <input type="checkbox"/> やる気が出ない | |

厚生労働省「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」より

こんなところで相談できます

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>