

## ○お正月明けの心身のメンテナンス

年末年始はイベントが多く、飲食の機会が多かったことと思います。職場でも、「お正月太り」という言葉が飛び交っているのではないのでしょうか？

太る原因として、「食べ過ぎ」「糖質の多い正月料理」「運動不足による消費カロリーの低下」「冬は皮下脂肪を溜め込みやすくなる」などが挙げられます。食事の見直しや運動など、体のメンテナンスが必要になります。

また、体だけではなく、この時期はこころのメンテナンスも必要になります。

今年はカレンダーどおりであれば、連続9日間の休暇となりました。

年末に忙しく過ごした後に、9日間もの長期休暇があると、仕事始めには、「仕事に行きたくない」「仕事をしたくない」と、誰でも、日常生活に戻ることを憂うつに感じます。

憂うつに感じるだけでなく、落ち込みなどの症状に進んでいくことがあるので、現在のこころの状態を知り、早めにメンテナンスをしていきましょう。



## ○自分で気付く症状

- 気分が落ち込む。ふさぎこむ。やる気がでない。
- 誘われると億劫に思う。参加しない。
- 身だしなみに関心が持てない。
- 食欲がなくなる。
- 頭痛・胃痛・腹痛・腰痛などが悪化している。
- 眠れない（入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠困難）。または過眠。
- 仕事に集中できない。仕事に身が入らない。
- 早めに準備を始めても、気が付くと時間が過ぎており遅刻をしてしまう。

または、疲労感が取れず起きることができずに遅刻をしてしまう。

### Point!

初日から全力投球ではなく、焦らずに、ゆっくりとエンジンをかけ仕事を開始しましょう。



## ○周囲が気付く症状

- 元気がない。笑顔が見られない。
- 誘っても、良い返事がない。付き合いが悪くなった。
- 会話が減った。または攻撃的な口調で話す。
- 髪の毛がぼさぼさ。化粧をしていない。同じ服を着ている。清潔感が無くなった。
- 凡ミスが続く。
- 遅刻する。休みがちである。



### 《対応》

- ・「体調はどう？」「困っていることはないか？」の声がけをする。（関心）
- ・話をしたがらない場合は、「何かあったら、いつでも話をきくので声をかけてね」と伝える。（寄り添い）
- ・話を聞くときは、可能であれば対面ではなく横並びで。否定せず意見を言わずに話を聞く。（傾聴）

### Point!

普段の姿を知らないと、相手の変化に気付けません。日頃から相手に関心を持って接しましょう。



## 〇こころのメンテナンス

### ・体を動かす

運動をすると、こころを安定させる働きをもつセロトニン、エンドルフィンが分泌されます。また、適度な疲労感は安眠を誘います。

暖かい服装で近所を散歩してみましょう。

### ・腹式呼吸

不安・緊張が強くなると呼吸が浅くなります。意識的に行ってみましょう。

### ・気持ちを書き出す

現在思っている気持ちを、文章でも、絵でも、殴り書きでもいいので書いてみましょう。頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

### ・誰かに、今の気持ちを言ってみる

家族・友人・同僚・上司などに話してみる。また、下記の「こころとからだの相談窓口」も御利用ください。

**※お酒でのストレス解消は症状を悪化させます。また、眠るための飲酒は止めましょう。**

出典(参考文献):厚生労働省「こころもメンテしよう」<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>



## 〇こころとからだの相談窓口

年末年始の長期休暇明けは、2～3週間で調整しながら身体を慣らしていくのですが、2月になっても症状が改善しない場合は、一人で悩まず御相談ください。

### LINEを使ったメンタルヘルス相談



「心の専門家」公認心理師・臨床心理士等が親身になってあなたの悩みにお応えします。

◆水・土～月曜日 18:00～22:00  
(祝日・年末年始を含む)



友だち追加はこちらから

### 教職員電話健康相談24



組合員の健康に関するご相談に保健師等の専門家が24時間・年中無休でお応えします。

(通話料無料) 0800-777-8349

### 電話・面談メンタルヘルス相談



「心の専門家」臨床心理士が、カウンセリングを行います。

(通話料無料) 0800-700-5680

<電話相談>

◆月～土曜日 10:00～22:00  
(祝日・年末年始を除く)

<面談予約>

◆月～土曜日 10:00～20:00  
(祝日・年末年始を除く)

### メンタルヘルス相談(所属所訪問型)



カウンセラーが職場等を訪問し、心の不調をカウンセリングします。

◆組合員本人からの相談希望はもちろん、管理職が必要と判断した場合も実施できます。

◆1回の訪問で最大6名程度面談可能。

◆申込は公立学校共済組合宮城支部 福利健康班(022-211-3675)へ。



※こころとからだの相談窓口の詳細は、公立学校共済組合宮城支部のホームページを御覧ください。

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス: [hukuruf@pref.miyagi.lg.jp](mailto:hukuruf@pref.miyagi.lg.jp)



【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】 ※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でも御活用ください。

年間目標 『こころとからだの健康づくり 少しの努力で未来を変えよう』

1月～3月の目標 「ウイルスに負けない体づくり 1.食事、2.運動、3.睡眠、4.手洗い」

感染対策を意識し、健康な体づくりに努める