

【第 45 回保健師コラム】～こころの内を話せる人はいますか？～

みなさま、こんにちは。健保・保健師の肥後です。

現代はストレス社会と呼ばれて久しいです。急激な生活環境や経済の変化、気候変動の影響を知らず知らずのうちに受け、またコロナ禍のような未知の状況も経て、私たちのこころは疲れ切っています。

そんな現代社会においてこころの健康を保つポイントは、大きく分けて 2 つあると言えます。

相談先をもつことと、自律神経を整えることです。1 つずつご紹介します。

☒相談先をもつ

具体的にある人の顔が浮かんだ方は、相談先をもっている、と言えるかと思います。仕事のこと、家庭のこと、ご自身のからだのことなどを安心して話せる人がいると、こころの安全が保てると言われています。

「特にないなあ」と思われた方は、ご自身のことを他者に伝えることが少し苦手なのかもしれません。他者と信頼関係を構築する際に、最初に必要なのは自己開示だと言われています。適度に自分のことを話すことによって、相手は「この人は自分のことを話してもよい人だ」と認識をし、会話やちょっとした助け合いを積み重ねることで信頼関係は深まっていきます。しかし、そのようなことが苦手な方は無理して他者と関わる必要はありません。外部に相談先を設ければよいのです。ヤマトグループの社員には、24 時間対応の無料（※年間 3 回まで）の相談窓口が設けられています。社員手帳 20 ページに記載しており、介護や法律相談の専門窓口もご利用いただけます。

不安や心配事があつたら一人でため込まずに、**小さいうちに吐き出すことが大事**です。相談者や内容の秘密は守られますので、ぜひお気軽にご活用いただければ幸いです。

☒自律神経を整える

涼しくなって快適になった一方で、酷暑の疲れが出てはいませんか？以前から秋は夏の疲れが出て、また季節の変わり目に対応するためにからだに負担がかかりやすいと言われています。

心身の疲れをためないポイントは、日々**できるだけ交感神経と副交感神経のバランスをとる**ことです。

現代の暮らしは、交感神経を使い過ぎている傾向があります。副交感神経を働かせる＝交感神経を休ませることが、深い睡眠につながり、疲労回復になり得ます。一番手軽でオススメなのは、お風呂に浸かることです。毎日シャワーで済ませてはいませんか。40 度程度のぬるめのお湯に、じんわり汗をかくまで浸かると、全身の血流が促され老廃物が流れやすくなり、神経も休まりリラックスできます。そこまでゆっくりできない、なんて方も、5 分だけでも浸かってみてください。

またウォーキングも、副交感神経を働かせることに一役買います。幸せを感じるホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌も促すので、ぜひ秋を見つけに歩きに出て行かれてはいかがでしょうか。

★秋の歩 Fes 開催！10 月いっぱいエントリー受付中です。電子ギフト券に交換可能なポイントも貯まります。運動習慣が欲しい方、ぜひご参加ください➡クロネコマイページ<MY HEALTH WEB から！

いかがでしたか？このコラムが、あなたのこころの健康につながれば幸いです。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取れます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。