



と



をととのえる

ヒント



睡眠と心の健康の関係

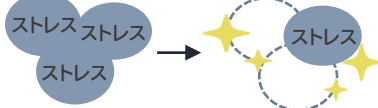
睡眠は、心の状態を整えるための基盤であり、欠かせない働きをしています



一日のストレスを整理



ストレスホルモン(コルチゾール)を下げる



ぐっすり眠るほどリラックス神経(副交感神経)が働く



不安・イライラが増える



心がずっと緊張モード



ドキドキ・不安・集中力低下につながる



良い睡眠のための3つのポイント

量

- ◆ **平日6時間以上の睡眠** 日中の眠気や疲れが減り、気分の落ち込みを防いだり、風邪の予防にもつながる。繁忙期で難しい場合は、週の真ん中や週末だけでも6時間以上の睡眠をとることを意識。
- ◆ **昼休みに15分仮眠** 短い昼寝は効果的。30分以上眠るとだるさを感じることもあるため注意。

リズム

- ◆ **朝の光と朝食でスイッチON** 朝は同じ時間に起きて朝食をとってスイッチON。忙しい日はゼリー飲料でもOK。通勤で体を動かし、日光を浴びて身体のリズムを整える。在宅勤務の日は、午前中に光を浴びる。

質

- ◆ **コーヒーとお酒は、夜はほどほどに** 夕方以降のカフェインは眠りの妨げになる。寝酒も一時的に眠くなるが、眠りを浅くする。夜は控えめにして、休肝日をつくることを意識。

出典:厚生労働省, こころの耳 15分でわかる働く人の睡眠と健康

それって、頑張りすぎのサインかも？

ミスが増えた

眠れない

集中できない

気分が落ち込みやすい



いつもとの違いを感じたら、早めに休息をとったり、気になるときは職場や家族、市や専門機関に相談しましょう。

情報サイト

こころの耳 (厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)

- ◆ 働く方のメンタルヘルスに関する情報や、企業の取り組み事例(規模・業種別)を紹介



相談サービス

柏市無料相談サービス

- ◆ **カウンセリング (対面・予約制)**
予約受付 04-7168-7163
平日10時00分～17時00分
場所: (一社)日本産業カウンセラー協会 柏相談室
- ◆ **こころの電話相談室 (通話料はご相談者負担)**
電話相談 04-7163-7830
毎週月曜日・金曜日(祝日・年末年始を除く)
10時00分～12時00分
13時00分～17時00分

