

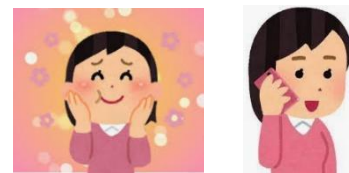
【オン・オフの切り替え方に関するお悩み】

- ・仕事のメールが来ていないか気になって見てしまい切り替えが出来ていない。
- ・休みの日でも自分が引き継いだ件で不明点があると問い合わせの連絡がくるかもしれないと心配になってしまい切り替えが出来ていない。
- ・休日は不安になって仕事のマニュアルを見てしまう。
- ・早番前日は、翌日の仕事のイメージをしてしまい眠れなくなってしまう。



【切り替えが出来ている方のコツ】

- ・入社して環境の変化に戸惑いがあったが、実家に帰ってリフレッシュしている。
- ・休みの日は出来るだけ iPad を鞆から出さないようにしている。
- ・楽しみの予定を入れておくことで切り替えが出来ている。
- ・安心出来る相手との電話やペットとの触れ合い、楽器の演奏でストレス解消している。



(カウンセラーより)

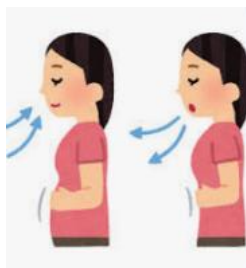
- ・会社からメールを見ないようにすることが難しい場合には、自分が安心感を得られつつ、健康を保てる時間はどれぐらいか確認して、時間を区切ってその時間だけ見るようにする。又、不在通知のメール設定をしておくなど工夫すると良いかもしれません。
- ・切り替えが上手くいかない人は、旅行など違う空間に行くのも一つの方法です。
- ・スケジュールにゆとりを残し、活動的に楽しむ時とゆったり過ごす時とのバランスを考える。
- ・リラックスするために、本や写真、香り(好きな香りをハンカチに染み込ませておいたりする人もいる)など、自分の好きなアイテムを増やしておくの良いです。又、いつも慌ただしく早いリズムで生活している人は(呼吸も心拍も早くなっている)、空に漂う雲や炭酸ドリンクの泡などゆっくり動くものを眺めてゆったりとしたリズムを感じることで体を緩め、呼吸や心拍を整えることにつながります。



- ・色々なストレス解消法を持っていると、その時のコンディションや環境に合わせて取り入れやすくなるので、1人で出来るもの、誰かとやるもの、活動量が多いもの、少ないものなど色々な癒しを持ってストレス対処の幅を広げておきましょう。
- ・呼吸法では、自分の呼吸に注意を向けることで現実と少し距離が取れて、心が静かにな

ります。仕事で緊張したり、夜寝付けない時などに、お手洗いや布団の中でやってみることもおすすめです。ポイントは、吸うことよりも吐くことを意識してゆっくり長く吐くことで、体の力も抜けやすくなります。習慣になると使いやすくなるので、ぜひ継続していただきたいです。

【緊張をほぐす呼吸法 1分動画】



https://drive.google.com/file/d/10Sq6mqBT-1iKb-nWRGjGhamx8ukI_Wer/view?usp=sharing

(看護師より)

- ・経験値を積むと少しずつ自信になることが増えていくので安心してほしい。仕事のマニュアルの見直しも安心感に繋がれば見てもいいが、外出しなくても家で料理などして日々リフレッシュして、仕事から解放されている時間を持つことが大事です。
- ・体内時計をリセットするため、休みの日はカーテンを開けて朝日を浴びて朝食もと、体にオン・オフを言い聞かせる。ここからはオフというようなルーティンを作っておくのもよいです。



【睡眠に関するお悩み】

- ・早番前は眠れない。夕方頃から翌日起きられるか心配になり、ストレスが溜まる。
- ・早番前は緊張してなかなか寝つけないが、眠れないものだと諦めている。
- ・寝付けるが眠りが浅く途中で起きてしまう。
- ・なかなか寝付けず寝る前につい携帯で動画見てしまい目が覚めてしまう。
- ・朝起きるのが不得意で3分おきにアラームをかけている。
- ・帰宅後勉強しており、朝早く起きてしまう。



【眠れている方のコツ】

- ・あえて体を疲れさせる。

- ・ 楽しみの予定を入れて起きやすくする。
- ・ 入社して間もない頃は教育や OJT が続いて、なかなか寝付けないことが多かったが、ルーティンを作ることによって改善しつつある。
- ・ 早番の前日はルーティンを作って早めにお風呂に入ったり、休日はだらだらと寝ないで過ごしている。
- ・ 眠れる時と眠れない時とで差があるが、早番から遅番に切り替わる時に早めに(20 時頃)寝るようにして 10 時間程寝ている。又、遅番時にバタバタすると良くないため、出社前に小 1 時間ぐらいカフェで過ごして落ち着く時間をあえて作り、心の準備をしてから出社している。



(カウンセラーより)

- ・ お昼寝には夜の睡眠の 3 倍の疲労回復効果があると言われているため、10 分でも休めれば 30 分休んだのと同程度の回復効果がある。お昼休憩時間をどう使うか考えてみるのもよいかもしれません。
- ・ 寝る前に携帯を見ることは神経を活性化させてしまうので避けるべきといわれているが、刺激的なものではなく、ゆっくり動くものや癒しになるもの(好きなペットや風景)を見ることがリラックスにつながるとい説もあるため、試してみるのもよいかもしれない。