

## コロナ疲れを和らげる実践法を取り入れましょう！

10月に入り、涼しさを感じられるようになってきました。新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいますが、引き続き感染防止対策が求められています。今回は、長引くコロナ疲れを和らげる実践法を紹介いたします。

### ・今の自分の状態を知る

新型コロナウイルスによる自粛生活が続き、特に活動的で交流を求める若い世代は、自分が思う以上にストレスを抱えているかもしれません。リモートワークがメインとなると、孤独を感じがちです。この孤独ストレスが積み重なると、気持ちが落ち込んでしまったり、うつっぽいと感じるようになってきます。日頃から上手にストレスを解消することが大切です。オンラインツールなどを用いながら、こまめにコミュニケーションを取っていきましょう。

### ・「睡眠」を大切に

ストレスを感じたときには、睡眠をしっかり取ることで、心と身体の疲労回復が可能です。体調によって睡眠時間を増やしてみてください。寝る前には、スマホやテレビなどは控えるようにし、緊張状態にならないように、なるべくリラックスできるように工夫することで眠りにつきやすくなります。

### ・「適度な運動」と「楽しめること」を取り入れましょう

適度な運動は、身体のコリをほぐしたり、心地よい疲れが睡眠と関係しています。生活の中で身体を動かす工夫をしていきましょう。そして、自分が何かほっとして、楽しめるようなことを取り入れておくと、生活のハリが出てきます。上手に気分転換をしていきましょう！

## 自分の気持ちをうまく伝えてみよう！

自分の気持ちをうまく伝えられなくて、モヤモヤした気持ちになることがあるかもしれません。そういうときに役に立つ伝え方を試してみたいはかがでしょうか。

### 【コミュニケーションの基本は、「相手も自分もOK!」】

#### ① I（私）を主語にする。

「私は～思う」といういい方にして、相手に思いを伝えてみましょう。

#### ②今の気持ちを伝えるメッセージ

「～していただけると助かります」「～をお願いできれば」といった感情や今の気持ちを伝えてみましょう。

#### ③肯定的な言葉を取り入れる

ダメです、と否定的なことだけを伝えるのではなく、肯定的なことばを取り入れてみましょう。「今日は都合がつかないのですが、明日は予定が入られるのでいかがでしょうか。」

コミュニケーションの基本を取り入れて、円滑に仕事を進めていきましょう。これらの内容やメンタルヘルスについてもっと考えたいという場合は、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪府電設工業健康保険組合 被保険者様 専用ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00～20:00  
土曜 10:00～17:00



0120-779-551

番号が変わりました！



(動画版EAP通信)  
PW: humaneeds

◆対面・オンライン面談

\*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

\*対面カウンセリングは年間5回まで無料です。  
(6回目以降は有料となりますので予めご了承ください)

<https://vimeo.com/showcase/8179006>

★  
Humaneeds

