

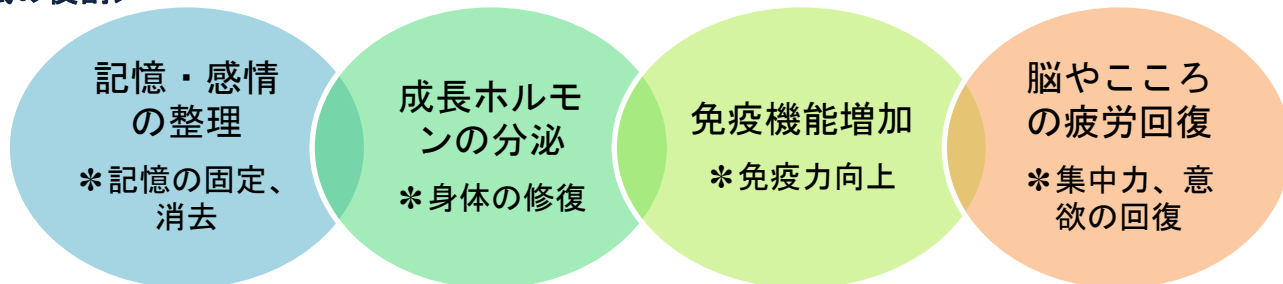
～これからも頑張り続けるために～

子どもたちのために一生懸命な先生方。

あなた自身は大丈夫ですか？（その6） 福利厚生室

猛暑が終わり、ぐっと秋の涼しさを感じられる季節になりました。寝苦しくて睡眠不足になりやすい夏に対し、涼しく湿度も低い秋は、眠りのリズムとよりよい睡眠習慣を取り戻す「眠りのリセット」にぴったりの時期です。ご自身の睡眠について見直してみませんか。

<睡眠の役割>



<あなたの睡眠時間は足りていますか？>

米ペンシルバニア大学などの研究チームが行った実験結果で、「6時間睡眠を2週間続けた脳の注意力や集中力は、2晩徹夜したのとほぼ同じレベルだった」との報告がありました。

6時間も眠れば十分と思っている方もいらっしゃると思いますが、**短時間睡眠を続けて習慣になると、それが「睡眠負債」となって、脳や身体に悪い影響を及ぼしてしまうのだとか。**ちなみに、研究報告からは、不眠のある人と不眠のない人を比較した場合、不眠がある人の方がうつ病になりやすく、**1日7時間の睡眠をとる人は最も糖尿病になりにくく、死亡率も低い**ということが明らかになっています。

☆睡眠負債の返却方法は？

・週末に長時間の寝だめをしてしまうと、体内リズムが乱れて月曜の朝がつらくなる可能性も。日曜の朝は平日と同じ時間に起きて、短時間の昼寝をしてみてください。

**週末の寝だめは
2時間以内で**



・平日の対処法は、短時間の昼寝がおすすめ。短時間脳のスイッチを切るイメージで。時間がとれない場合は5分間静かな所で目を閉じるだけでもOK。

15時までに30分以内の昼寝



・就寝前のカフェイン・アルコール、スマホは控える。ぬるめのお風呂でリラックス。寝室は温度や遮光等、環境にもひと工夫。起床時は、お日様の光を浴びて体内時計をリセットさせる。

睡眠の質の改善



☆成人の4～5人に1人が不眠を訴えている？

【入眠障害】寝付くまでに30分～1時間以上。不安や緊張が強い時等にも起こる。

【中途覚醒】何度も目が覚め起きた後寝付けない。中高年で頻度が高まる。

【早朝覚醒】予定より2時間以上早く目が覚めてその後眠れない。

【熟眠障害】睡眠時間は十分なのに熟眠感が得られない。

★睡眠はこころと身体の健康のバロメーターです

受診の要否判断ポイント

日中の眠気で生活に
支障があるかどうか



夏休みが明け2学期(後期)が始まりましたね。何かと行事の多いこの時期はさらに忙しさが増し、子どもたちが帰ったあとは周囲と話すひまもなく、仕事に打ち込む方も多いのではないのでしょうか。

忙しいときこそ周囲とコミュニケーションをとって、ひと休みしませんか？



1. 雑談の効果

普段何気なくしている雑談ですが、様々なプラスの効果があります。まず、話をする事で相手の方の人柄を知ることができますし、ご家族の話や趣味などその方の日常や違った一面を知ることができます。「ちょっと手が回らないから助けて欲しい」と思っても、相談しづらいこともあるかもしれません。しかし雑談の中で、愚痴をこぼしたり、困っていることなどを話したりすることで、周りからアドバイスをもらったり、助けてもらう機会が広がります。

昨年実施したストレスチェックの結果から、同僚から受け取るサポートが高いと感じている人ほど疲労感や抑うつ感が低く、一方、同僚から受け取るサポートが低いと感じている人ほど疲労感や抑うつ感が高いという結果が明らかになりました。また、上司や同僚からのサポートが燃え尽きを抑制するという研究結果もあります。周囲から労いの言葉をかけてもらったり、食事に誘ってもらったりして気持ちが和らいたというご経験は皆さんおありかと思えます。メンタルヘルス不調の予防のポイントとして、「周囲の人の変化に気付く」ということがあります。部下や同僚の「普段の様子」を知らないと変化に気付くことができません。ですから、雑談を通して普段の様子(表情、声の大きさ、口数など)に目を配ることはとても大切です。



おはよう
ございます！



2. 雑談しやすい環境づくり

当院の心療内科の医師が研修の際に「メンタルヘルス不調の予防のために職場でできそうなことはなんですか？」と尋ねたところ、みなさんから下記のようなご回答をいただきました。

- ・ほっとできるスペースの確保(お茶、コーヒー、甘いお菓子)。
- ・出張の際におみやげを買ってきて一緒に食べる。
- ・机の上にボックス等をおかないようにしたところ会話が増えた。
- ・今日の服装などちょっとしたことについてさりげなく会話する。



職場での取り組みというと難しく考えてしまいがちですが、普段からみなさん実践しているものや、すぐにでも取り入れられそうなものばかりかと思えます。「話をしている時間なんてない！」、「こんなに忙しいのにムダ話なんて」とイライラ・・・ということもあるかもしれません。そんなときこそ、甘いお菓子やあったかいお茶を飲みながら雑談してブレイクタイム。エネルギーを充電しましょう！

★相談窓口

①教育政策課福利厚生室 保健師による相談

電話 (096-333-2678) メール kyouikukenkou@pref.kumamoto.lg.jp

②公立学校共済組合熊本支部 教職員健康相談事業 (こころの健康相談・カウンセリング等)

詳細はホームページ <https://www.kouritu.go.jp/kumamoto/kousei/kanri/kenko/index.html>