

ON/OFFの切り替え上手になろう

保健センターでは、健康診断の結果と共に健康に役立つ情報を発信する取り組みをしています。
第8回は「ON/OFFの切り替え」についてのお話です。

2007年に内閣府が「ワーク・ライフ・バランス」を打ち出し約12年が経過し、仕事とプライベートのどちらかに偏るのではなくどちらも大切にする意識・価値観が社会全体に根付いてきました。近年では多様な働き方・生き方を選択できる取り組みを行う企業も増加しています。その中で「ワーク・ライフ・バランス」の考え方に加え、「ワーク・イン・ライフ(人生のなかに仕事があるという考え方)」や「ワーク・ライフ・インテグレーション(仕事とプライベートの境界線がなくどちらも大切な人生の一部という考え方)」なども提唱されるようになりました。個々のキャリアやライフステージによって大切にしたいことや悩みも異なります。プライベートな時間は子育てや介護などに費やす方も多くいます。時間の使い方や生活を見直したり、気持ちを上手に切り替える方法を日々の生活に取り入れてみませんか？

ON/OFFの切り替えメリット

☆仕事とプライベートの相乗効果

ストレスフルな状態で仕事をするミスやトラブルが増え悪循環に陥りやすくなります。終業時間を意識し時間意識が高まることで集中して仕事に臨める上、終業時間が定まることで帰宅後の休息時間が増える、食事の時間も日々一定になる、睡眠時間が増えるなど心身の健康維持に繋がります。またプライベートな時間を充実させることは心身のリフレッシュ効果だけでなく、新たな思考や行動に繋がり自分の可能性を広げることに繋がります。仕事以外の経験が充実することで人生が豊かになり仕事にも好影響をもたらします。

☆ストレスの軽減

帰宅後に「〇〇すればよかった。」「〇〇と言えばよかった。」とモヤモヤした気持ちや失敗を引きずることはありませんか？また帰宅後にメールをチェックしたり、緊張感が取れないなど心理的に拘束されていませんか？プライベートの時間で十分に休息を取り、リフレッシュができていないと体や脳の疲労が回復し、気持ちにも余裕が生まれやすくなります。パートナーや友人、自分ひとりの時間を大切にすることは溜まった疲れやストレスを取り除くだけでなく明日へのエネルギーにもなります。またON/OFFのメリハリをつけることでプライベートの感情が仕事に影響することが少なくなります。気持ちが安定し前向きに仕事に臨めることでモチベーションを維持できます。

感情コントロールのヒント

気持ちの切り替えが必要な時は仕事・プライベート関係なくあります。仕事が上手く進まず落ち込んだり、子供のわがままにイライラしたり…。そんな時は自分が今どう感じているのかを把握し、その感情が「怒り」なのか「不安」なのかを理解することが心を落ち着かせることに繋がります。「怒り感情は6秒経つとおさまる。」と聞いたことがある方も多いと思います。何かにイラっとした時は一旦その場を離れて深呼吸をしたり、散歩をしたりすると良いでしょう。またネガティブな感情を引きずりやすい方は一つの考え方にこだわり過ぎず視野を広げることで柔軟な思考に繋がり、前向きな気持ちに切り替えやすいです。落ち込んでいる時は猫背で呼吸も浅くなっているため背筋を伸ばして上を見るだけで気持ちの変化を感じるでしょう。

聞かせて！ 職員のエピソード



私はストレス解消のために仕事帰りに歩いています。必死で歩くとモヤモヤした気持ちがスッキリし、職場から家に帰るまでの気持ちを切り替える貴重な時間になっています。雨の日や気分が乗らない日などは歩かず「無理をしない」をモットーに楽しく歩いています。

京都大学と米カリフォルニア大学の研究チームの研究で8000歩以上のウォーキングを週1～2回行うだけで心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患が原因となる死亡リスクを低下させ健康に良い影響をもたらされることがわかりました。また「歩く」という軽度でリズムカルな運動を続けると脳内でセロトニン(幸せホルモン)が増加し脳の前頭前野に作用することでストレスや不安への耐性を調整してくれます。歩くことで全身の血液循環が良くなり、認知症予防や高血圧対策、アンチエイジングの効果もあります。また実際に歩くときよく眠れることを実感できるでしょう。運動時間が確保できない方でも通勤時に一駅歩く、階段を使うなどの工夫をしてみましょう。歩くことで日頃のストレスが解消され、身体の疲れがほぐされ、ポジティブな気持ちに導いてくれます。ON/OFFの切り替えにも有効ですよ。



ON/OFFの切り替え方法

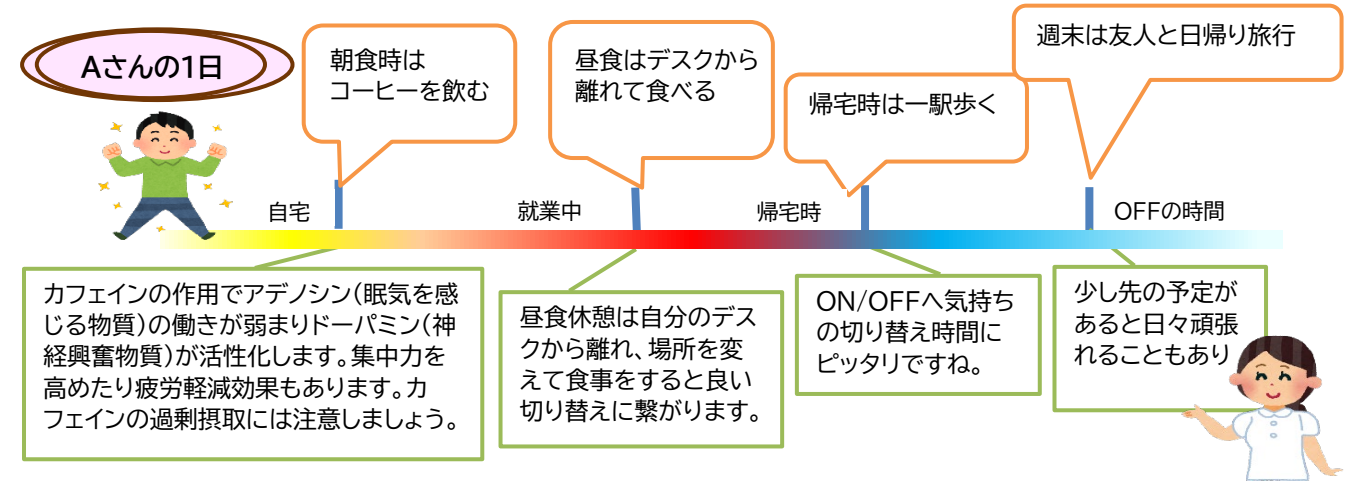
程よい緊張と緩和のメリハリが脳を効果的にリラックスさせ、気持ちを前向きにさせてくれます。自分の感情が動くことや心地いいと感じることベストです。「職場(勤務中)でできること」と「プライベートな空間や時間でできること」などバラエティに富んだ切り替え方法がいくつもあると良いでしょう。

今すぐできる！

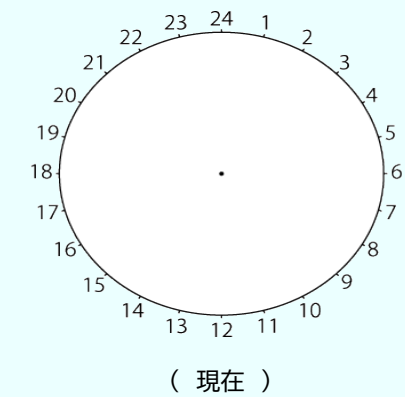
- ・**腹式呼吸**
(副交感神経が主に働くことで血管が拡張し血行促進し身体の緊張がほぐれリラックス効果が得られる。)
- ・**ストレッチ**
(身体をほぐすことで血流が良くなりリラックスします。胸を広げる動きや腰を捻る動きがgood。)
- ・**昼寝(20分程度)**
(睡眠中はストレス回復する働きのコルチゾールという成分が分泌されやすいため精神的ストレスを減少させるのに有効です。また脳疲労が取れ集中力が回復します。)
- ・**ガムを噛む**
(噛むことでセロトニンの分泌が高まり頭がすっきりしポジティブな気分になります。前頭葉の働きが活発化し集中力がUP!)
- ・**他人の力を借りる**
(できない事があったり不安な時は周りの人に相談しましょう。思考が整理され解決のヒントが得られます。)

週末・長期で取り組もう！

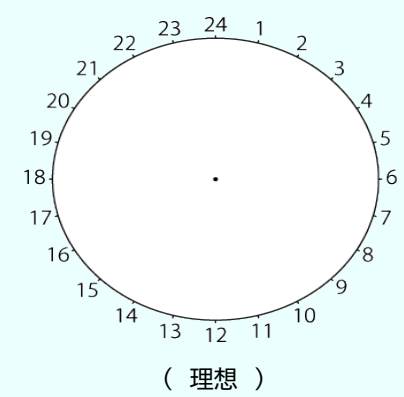
- ・**運動する**
(スポーツジムやヨガなど軽い有酸素運動は体重管理や睡眠の質の向上にも有効です。)
- ・**デジタルデトックス**
(スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器と距離を置く時間を作る事でリラックスに繋がります。)
- ・**新しいことにチャレンジする**
(リフレッシュ効果だけでなく、新たな思考や行動に繋がり自分の可能性を広げることに繋がります。)
- ・**映画・テレビ鑑賞**
(録画したテレビや映画を観て笑ったり涙を流したりすることもgood。笑うことで免疫UP。泣くことでデトックス。)
- ・**服装や髪型を変える**
(仕事服と区別しプライベートは思いっきり自分らしファッションを楽しみましょう。)
- ・**動物と触れ合う**
(動物と触れ合うことで心拍数が安定し、オキシトシン(幸せホルモン)の分泌が促され気分の安定に繋がります。)



現在の生活を振り返り、可視化することで気づかなかったことが見えてきます。



(現在)



(理想)

～今年のカラダとココロの健康目標～

(例)・駅まで10分かかっているのを9分にする。・新しいことにチャレンジする。・自分好みのコーヒーを見つける。

さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問い合わせください。

保健センター