



# 休養

## こころの栄養は足りていますか。 ワークライフバランスを心がけよう♪

**CHECK!!**当てはまる項目はありますか？

- 脱力感を感じている
  - イライラする
  - 眠れない、眠った感じがしない
  - 眠る前にアルコールを飲む習慣がある
- 当てはまる項目が2つ以上ある方は、**休養が不十分**かもしれない！？

### 休養の効果

- イライラせず、穏やかになる
- 心身の不調の改善
- 肌の調子が良くなる
- 「頑張ろう！」と意欲がわく



十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康に欠かせない要素  
日常生活の中に適切な休養を取り入れた生活習慣を確立することが重要！！

## ＜休養の取り方～身近な環境から工夫を～＞

### 職場でできること

- 毎朝の健康チェック
- ストレスチェックの活用
- 業務の合間のストレッチ
- 有給休暇の活用
- コミュニケーションの充実など

### ～職場における効果的な休養の取り方～

- ☆休憩中のパソコン・スマホの使用は控え、目の疲れと頭をリフレッシュする
- ☆短時間(10～15分)の昼寝で、午後の仕事の能率UP！
- ☆作業の合間にこまめな休憩をとり、疲労感を軽減する



敷き布団は、ある程度硬さがあるものを！  
寒色系の寝具は、心を落ち着かせる



起きたら朝日を浴び、体内時計をリセット！



空調を利用し、快適な温度・湿度に設定



間接照明は、眠りにつきやすい

### 家庭でできること

- 眠る環境を整える
- 眠る前のパソコンやスマホの使用は控える
- 寝酒はNG
- スポーツや趣味を楽しむ など

仕事と休みのメリハリをつけよう！休めるときはしっかり休もう！