

B-GROOW (ビーグロー)の空でございます。

本格的な夏を迎え、厳しい暑さが続いています。

先日、社内で『やったことのある、またはやってみたい海のアクティビティ』について話題になりました。ボディボード・ダイビング・サーフィン・パラセーリング・サップ・船で待つ、など挙がり大変盛り上がりました。ちなみに、わたくしの案は『船舶を操縦しながら海を楽しむ』です。

猛暑の真っただ中で、心身共にベストコンディションでいることは容易ではありませんが、気持ちの上でも夏を楽しんで健やかに過ごしたいものですね。



空直美

猛暑とメンタルヘルス

災害級の暑さが続く今、何かと疲れやすいと感じている方が多いのではないのでしょうか？今回は、猛暑とメンタルヘルスについて考えます。

■ 夏はメンタル不調になりやすい



夏は、メンタル不調になりやすい時期と言われており、「夏季うつ病」という言葉があるほどです。高温多湿な日本の夏は、体への負担が大きく、不眠や食欲不振、冷房病などを引き起こします。そのストレスで、心のエネルギーも消費されやすくなるのです。つまり夏は、心も体も疲れやすいということです。

また、心が落ち込んでいる時に、まわりが「夏だ！海だ！山だ！バーベキューだ！」などと盛り上がっているのを目にすると、自分が見じめに思えて、心がますます落ち込んでしまうという悪循環にも陥りやすくなります。

■ うつ症状と夏バテの違いに注意



うつ症状は夏バテと間違われやすいため、注意が必要です。夏バテは栄養・睡眠・休息を十分に取れば改善されますが、うつ症状はそれでは改善せず、精神的な苦しさが続きます。不調が2週間以上続く場合はケアが必要です。

■ 夏のメンタルヘルス不調を予防するために

メンタルヘルス対策で重要なのは、メンタルヘルス不調にならないための予防です。対策として、次のようなものが有効です。

夏のメンタルヘルス不調を予防するための対策

- 涼しい環境を保つためのエアコンの使用や扇風機の活用。
- 規則正しい生活リズムを維持し、十分な睡眠時間を確保する。
- こまめな水分補給を心がけ、栄養バランスの取れた食事を摂る。
- 無理のない範囲で、運動やリラクゼーションを取り入れる。
- ストレスを感じた場合は早めに休息を取るなどリフレッシュする。

職場でも、メンバーが対策を取れるように配慮が必要となります。具体的には、快適な温度を保てるような冷房温度の設定にすること、こまめな水分補給を促すことなどが挙げられます。

■ 安全配慮義務を意識しよう

労働契約法第5条には、「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。(安全配慮義務)」と定められており、「生命、身体等の安全」には心の安全も含まれています。

安全配慮義務を果たすためには、メンバーの「いつもと違う様子」に気づけることが必要です。「いつもの様子」を把握するために、日頃から、メンバーの行動パターンや人間関係の持ち方などに注目しておくことが大切です。

■ おわりに

いかがでしたでしょうか。まずは、夏は心身ともにストレスを感じやすいということを改めて認識することが大切です。メンタル不調を未然に防ぐため、周りのメンバーに普段以上の気配り、目配りをするとともに、自分自身のケアも忘れずに行い、夏を乗り切っていきましょう。

(アソシエイトコンサルタント 平田千佳)



夏の健康と睡眠

夏の暑さが続くと、何だかやる気が起きない、イライラしやすくなった、なんとなく落ち込みやすくなった、などの症状が出ることがあります。その原因の一つに睡眠不足があげられます。

■ 睡眠不足が心身に与える影響

睡眠不足は以下のような不調を引き起こします。

1. 体のリズムが乱れ、体温調節機能がうまく働かなくなり熱中症のリスクを高める。
2. ストレス耐性が低下し、感情が不安定になり、メンタルヘルス（心の健康）の悪化を招く。
3. 脳内で発生した老廃物や有害物質を排出・除去できず、思考力の低下につながる。
4. 食欲を抑えるホルモン（レプチン）が減少し、逆に食欲を高めるホルモン（グレリン）が増加し、生活習慣病のリスクが高まる。1日の睡眠時間が6時間未満の場合、7～9時間寝る場合よりも肥満リスクが約30%高まるとの報告もある。

■ 夏によく眠れない原因は

睡眠時間は季節によって異なり、夏は短めになっています。

また、私たちの体は、睡眠中は深部体温（脳や内臓の温度）を下げ脳や体を休ませ、起床に向かって徐々に深部体温を上げる仕組みになっています。夕方から翌朝までの最低気温が25℃以上になる熱帯夜では、深部体温が下がらず夜中に目が覚めてしまったり、眠りが浅くなったりするため睡眠不足となり心身にさまざまな悪影響を及ぼすことが明らかになっています。

■ 夏の快眠ポイント

まず、快適な睡眠環境を整えることが大切です。眠りやすい室温の目安は26～28℃前後、湿度50～60%です。エアコンを利用し、快適な室温・湿度になるよう設定します。エアコンや扇風機の風が直接当たると熟睡の妨げとなるので風向きを調整します。次に、眠る1～2時間前にぬるめの湯船（38℃程度）につかることもおすすめです。入浴によって上がった深部体温が眠る時間に下がりはじめ、スムーズに眠りに入ることができ熟睡しやすくなります。寝付きづらい夏には特に効果的です。

■ おわりに

疲れや人間関係だけでなく、暑さや気象状況もストレスの原因となり得ます。心身共にストレス要因に柔軟に対応できる余裕を持ち、いつでもベストなパフォーマンスを発揮できるよう備えておきたいものです。

（コンサルティングアシスタント 香月裕美）

株式会社 B-GROOW

〒813-0017

福岡県福岡市東区香椎照葉3-3-1-2825

TEL 092-405-2769 FAX 092-405-3579

Business manner

One point Lesson

-Vol.7-



みなさまは、ビジネスマナーで迷ったことはないでしょうか。社会人として知っておきたいビジネスマナーの基本をもう一度見直して、明日からの業務に、自信を持って取り組んでまいりましょう。今回のテーマは【夏のビジネスマナー】です。2005年に環境省の呼びかけによりスタートした「クールビズ」を中心にご紹介いたします。

クールビズで押さえないポイント

クールビズを実施する際は、以下の点に注意しましょう。

① ビジネスにふさわしい服装を

クールビズだからといって、どのような服装でも許容されるわけではありません。会社のルールに沿って、ビジネスにふさわしい服装を心がけましょう。

② インナーを着用する

夏場は汗をかきやすいため、インナーを着用するようにしましょう。白いシャツでも透けない色を選ぶのがポイントです。

③ ジャケットとネクタイの準備も忘れずに

訪問先の会社がクールビズに対応しているとは限りません。また、会社によって実施期間が異なるケースもありますし、急な来客対応が必要なケースも考えられます。状況に適した服装選びが求められますので、ジャケットとネクタイは、日頃から準備しておくことをお勧めします。

暑い時期は汗・ニオイ対策も

暑いこの時期の身だしなみとして、「汗・ニオイ」対策も挙げられます。汗をかきやすい・かきにくい体質は人によって様々ですが、ワイシャツに汗ジミが目立っていたり、ニオイを発していたりすると、不快に感じる人は少なからずいます。身だしなみとは、「人に不快感を与えないこと」です。制汗剤や汗拭きシートを使用して清潔さを保つことや、高機能インナーや衣類用の消臭スプレーなどを試してみるのもよろしいでしょう。

暑い時期はまだまだ続きます。この時期をお互いに快適に過ごすためにも、夏のビジネスマナーを意識してみるのはいかがでしょうか。

（文責：コンサルティング事業部 久保 京子）

編集後記

メンタルヘルスをよい状態に保つためにできることに『頑張りすぎないこと』もあげられます。充実した日常でも、頑張りすぎて過剰な負荷がかかっていたり、周りの環境や人間関係に合わせすぎて自ら負担を増やしてはいませんか。小さな違和感を感じた時、自分自身を振り返ることも大切です。

（編集担当 香月裕美）

Mail sora@b-grow.com

HP <https://www.b-grow.com>