

## 【春はメンタルの乱れに要注意】…手塚

心身の疲労、ありませんか？ 春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。そのうえ終息の見えない新型コロナウイルスの影響も多々あることでしょう。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

心のバランスを整えるには

①生活のリズムを整える…ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

②栄養バランスのよい食事をとる、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。

また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

③休養をとる…休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

④体温調節をしっかりとし…気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

◆「背伸び」 仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。

手のひらを外向きに返した

ら、思いきり背伸びを。ゆ

っくり3回、繰り返しましょう。

◆「腰ひねり」 仰向けに寝

て、両手を真横に広げ、膝を

立てる。顔を左側に向け、両

膝をそろえたまま足を右側に

倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。

◆「お尻伸ばし」 仰向けに

寝て、左右どちらかの足を両

手で抱え、ゆっくり引き寄せ

ます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。

◆「脱力」 仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足を

ぶるぶる震わせませす。全身の

緊張、筋肉がほぐれたら、手

足を自然に下ろします。

## 【繁忙期を迎えて】……小倉

昨年に引き続き、未だに

新型コロナウイルスの先行

き不透明の中で、新たな年

度がスタートすることにな

りました。進級、就職、異

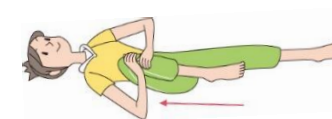
動等と何か変化がないと、

なかなか新年度と感ずることはできませんが、寒さから

解放され、何も変わらなくても目標をもつことは大切

だと思います。やはり同じことをずっとしていると変化が

なく自分で気づかない限り、向上出来ないし、それでい



いで終わってしまう気がします。

人は、一生成長できるとも言います。年相応に経験を重ね、視野を広げ、心豊かになりたいものです。自分だけのことでなく家庭でも組織でも人への関心は大切に思っています。口に出したことは責任をもち有言実行したいし、言葉だけでなく気持ちと行動は一致しないといずれ相手にも伝わりますし、自分に返ってきます。人には誠意不安のご時世ですが恐れずその他いろんなことにチャレンジしていきましょう。

をもって接するべきです。そんな気持ちを心がけ、心に余裕をもち新年度を迎えていきたいと思っています。

## 【新たな目標】……鈴木

4月新年度を迎え、コロナ過ではありますが、ずいぶん過ごしやすい季節になってまいりました。木々の緑の鮮やかさ、特に当事務所の玄関周りの手入れの行き届いた花々の良い香り（所長の弟さんご夫妻のお手入れ）を感じながら、良い季節だなとつくづく実感しております。春になり、植物が育つ様子を見ていると何かを始めたくくなるような気持ちになります。

新入社員、新入生、新学期と4月に入り、当事務所へも年度初めにあたり関係会社の方が新任や担当者変更のご挨拶にみえております。新たな気持ちで出発しようとしている人は、何かエネルギーにあふれているように感じます。小学生であろうと社会人であろうと、どの1年生も喜びと希望でいっぱいです。そんな先へ進む気持ちと、学ぶ意欲を持った初心を忘れずに、生き生きとした毎日を過ごしていきたいと思っています。

うちの孫も、ついこの間まで元気いっぱいの幼稚園児でしたが、来週にはピッカピカの一年生になります。あっという間にという表現になってしまいますが、時の経つ（自分も7歳年を取った）のは本当に早いものだと痛感しました。

今月は個人の目標・計画など個人のスキルアップなど、新年度についての抱負や決意などを、どんな小さなことでも掲げてみたいと思います。昨年度の反省をして新年



度の始まりに向けて新たに抱負をを考えてみることは大事だと思います。マンネリ化して簡単な目標ばかり掲げてはどうかと思いますが、目標に向けて自分なりにどのように挑戦したか、良かったこと・うれしかったこと・達成出来なかったこと・失敗したことを踏まえたうえで新年度に向けて、何をしたいか考えてみたいです。

まず、数年前から未だに実現されていない筋トレなどに、チャレンジしてみたいと思います。先日娘が室内用腹筋用マシンを購入しようとしていた矢先ですので、この機会にチャレンジしてみようかと…。

皆さん、外出が不安のご時世ですが恐れずその他いろんなことにチャレンジしていきましょう。

## 【春眠】……佐藤

★意味：眠りが心地よく、明け方になっても目が覚めないさま。

今がちょうどその時期なのかもしれませんね。春の晴れた空から、穏やかな陽の光が照らす春らしい天候。いい季節ですね。

ちょっと眠気に襲われ、あぶない危ない…がんばれ頑張り自分と言い聞かせながら、でも眠いです……………

春は学校や仕事などライフスタイルが大きく変わり新生活を始める人も多いでしょう。

新しいこと尽くしで、まさに夢いっぱい季節。

春になって木の芽が大きく膨らんでくるそんな時節。丸々として弾けそうな新芽は草萌えと同じように希望に満ちています。夢と希望が一つでも叶うことができたら幸せですね。

コロナウイルス感染予防対策でなかなか外出もできず、厳しい世の中になっています。そんな中、オリンピック聖火リレーが始まりましたね……………

淋しい聖火リレーですね。皆さん、気持ちだけは明るく持ちましょ

