

新入社員の健康管理



規則正しい生活を心がけましょう



社会人の生活リズムと、学生の生活リズムは大きく異なります。

社会的な責任が発生し、遅刻や欠席などは厳禁です。

新入社員は、

- ・夜型の生活から朝方の生活への移行
- ・慣れない環境への適応
- ・初めての一人暮らし
- ・食生活の乱れ

などから、心身の不調を起こしやすいです。

特に、食生活の乱れや睡眠不足などの、生活リズムの乱れから体調を崩すことが多いので注意しましょう。

栄養のバランスを意識しましょう



・朝食を食べましょう。

朝食を摂ることで、体や脳が活動を始めます。朝食を抜くと、集中力が低下します。朝食は大事なエネルギー源です。また、昼食まで空腹時間が長く続くと、食べ過ぎや脂肪蓄積の原因となります。

これまで朝食の習慣がなかった人、時間がない人は、「何か口に入れる」ことから始めましょう。

サンドイッチ、おにぎり、ヨーグルト、牛乳、野菜ジュースなど軽くつまめるものをチョイスしてみましょう。



・野菜を意識的に取りましょう。

外食やコンビニ弁当では、野菜が不足しがちです。社員食堂や外食の定食メニューなどで、意識的に野菜を食べるようにしましょう。

また、野菜ジュースなども活用しましょう。（塩分無添加のものを選びましょう。）

週に1回くらいは、素材を調理出来ると理想的です。

栄養のバランスを意識しましょう

・深夜に高カロリーの食事は控えましょう。

残業などで夕食が遅くなる日は、夕方におにぎりなど、捕食を取り入れて空腹を満たし、帰宅後は軽い夕食にしましょう。
栄養補助食品を活用するのも良いですね。



・間食は明るいうちにとりましょう。

人間の身体は一日の終わりに向けて、休息モードに向かいます。間食をするなら、エネルギー消費が活発な明るい時間帯にしましょう。甘い飲物も立派な間食です。水分補給の手段は水やお茶などのノンカロリー飲料にし、甘い飲料は間食として考えましょう。スポーツドリンクは塩分や糖分が多いものがあるので、よく確認して選びましょう。

睡眠のリズムを整えましょう

人間の身体は、「寝だめ」はできません。
休日は平日とだいたい同じ時間(+2時間以内にしましょう)
に起床し、夜は早めに寝ましょう。



睡眠や生活のリズムが乱れると寝不足になり、自律神経のバランスが崩れ、社会生活でさまざまな悪影響をもたらします。

頭痛、肩こり、めまい、ふらつき、倦怠感などの異常や、糖尿病のリスクや肥満のリスクが上がると言われています。

若いうちは少しぐらい無理をしても大丈夫と思いがちで、私生活で徹夜をしたり、旅行に行ったりしがちですが、遊び疲れて、仕事中に注意力が散漫になったり、ミスをすることがあります。

ゴールデンウィークなどの大型連休は、十分に休養を取るようにしましょう。

睡眠リズム障害とメンタル不調

現在、日本人の5人に1人が、睡眠に関する何らかの悩みを抱えているとも言われています。

夜型の生活や、不規則な生活を続けることで、体内時計がくるってしまい、睡眠リズム障害を引き起こすことがあります。

睡眠リズム障害になると、本来適正な就寝時間に眠ることが出来ず、深夜3時・4時まで眠れないこともあります。

最初はただの不眠であっても、不眠が長く続くことで、ストレスや不安、抑うつ、などの精神症状を引き起こし、うつ病を発症するケースが非常に多いことが指摘されています。

また、うつ病の初期症状として、不眠になっているケースもあります。

入社当初や忙しい時期には、プライベートの時間よりも、睡眠時間を優先するようにしましょう。

新入社員のストレス



・ストレスは気がつかないうちに溜まる。

新入社員にとって日々の業務は、初体験・新発見の連続です。その一方、本人も気づかないうちに、精神的・肉体的な疲労から知らないうちに、ストレスが溜まりメンタルヘルスに不調が出ることもある為、注意が必要です。

・ストレスをコントロールしましょう。

ストレスをコントロールする為に重要なことは、**引きずらない**ことです。自分なりの、気分転換方法やストレス発散方法を見つけて、上手にストレスと付き合いましょう。



・マイペースを心掛けましょう。

長い社会人生活、頑張りすぎは長続きしません。自分のペースで少しずつ前進しましょう。

上司や先輩に早めに相談しよう

仕事での疑問は、一人で解決しようとせず、周囲の先輩に相談するようにしましょう。

職場では、上司や先輩と関わらずに仕事がうまくいくことは少なく、早い段階で相談したほうが問題の解決が早いです。



上司・先輩に相談する時のコツ

①相談するタイミング

他人と話し中・別件の会議中・電話中等、常識的に考えて相談できないタイミングでなければ、**疑問に思ったその時に相談**してみましょう。

②相談方法

相談方法は、メール・手紙・電話・口頭、と多様にあります。

新入社員は、意図や質問内容を正しく伝えることが難しいです。

上司からの補足質問等を仰ぎやすい、**口頭での相談**がおすすめです。

③伝える順番と内容

STEP1:「少しお時間よろしいでしょうか？」

STEP2:「連絡」なのか「報告」なのか「相談」なのかを明確に伝える。

STEP3:相談に行く前には、自分なりの答えを持っておき、簡潔に相談内容を述べる。

友達や仲間を大切に

社会人生活は学生時代と違い、つらいことやしんどいことがあります。
気軽に愚痴を聞いてもらったり、弱音を吐ける友人を大切にしましょう。

最近の新入社員の友達数は、ずいぶん多いそうです。
ネット環境が発達している現代、簡単に知り合いになれ、友達になれるようです。

しかし、悩み事を相談したり、困った時に助けを求められる、本当に信頼
出来る友達はそんなに多くないようです。

楽しい時間を共有できる友達も大切ですが、
本当に困った時に助けてくれる友達が、社会
に出た後に力になってくれる友達です。



忙しくて、学生時代の友達との連絡が途絶えがちになる傾向もありますが、
友達や同期の仲間との絆を大切にしましょう。

メンタルヘルスのセルフケアを学ぼう

15分でわかるセルフケア

e-ラーニングで学ぶ

15分でわかる セルフケア



一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本となります。最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。※学習時間の目安は15分です。

スタート

目次を見る

PDF版について

こころの耳

いいね! 20

ツイート 1

+1 2

Share 27

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

<http://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare/>