



わかる！はかれる！見つけられる！
メンタル・チェックシステム
『マイ元気』

毎月7日は、
元氣チェックの日！
いい仕事をするために、
こころの健康習慣を♡



発行：ファインドヘルス
お問い合わせ先↓
info@find-health.jp

どんなストレス発散をしますか？



② 今日、ねる！

対策例 ▶▶▶

「“必死”になって寝ましょう！」

「あと10分～、あと5分だけー！」と、目覚ましのアラームの時間を繰り返す人は、きつと少なくないのではないのでしょうか…。毎朝の目ざめ、いかがでしょうか？

→人間には3大欲求(睡眠欲・食欲・性欲)があり、睡眠欲は特に強いと言われます。眠ることで、疲れやストレスが解消され、その日に起きた出来事が整理されます。眠れていないと、イライラしたり、免疫力や集中力が落ちたりなど、悪影響が広がります。



睡眠は、脳・体・心の疲れをとり、傷ついた細胞を修復します！



「あ～、よく寝た～へ(^。^)/」ときのご自分の顔、とってもスッキリしている表情かと。よく寝た日は、とつてもすがすがしく気持ち豊かに、その日をスタートできそうですね！日本は先進国の中で、最も睡眠時間が短いようです。最高の一日は、快眠にあります。

→睡眠は、“最高の”セルフメンテナンス法とされています！

『自分のトリセツ②』をつくろう！

現状 毎朝の目ざめ
どんな風に感じていますか？ → **理想** スッキリ！
目ざめよく起きれている

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策 例) 起床時間を一定にして、快眠のリズムを見つけましょう！
(就寝時間をそろえるのではなく、起床時間をそろえる方が、体のリズムが整う)

私のトリセツ



『快眠のための』私のトリセツ

「寝れば寝るだけいい。質はその次。まずは量を確保」(大谷翔平)

現状

あなたの睡眠の現状は？ 平均時間は？ 寝つきは？ 夜中目ざめる？ 早く起きる？ 時間通り起きられない？ 目ざめの気分は？

理想

のび太くんのようにすぐ眠れ、ドラゴンボールの悟空のように目ざめバッチリ。あなたにとっての理想の眠りとは、どんな状態ですか？

対策

寝る時間、寝具、部屋の照明、寝る前のリラックスタイムなど。快眠のために、どんなことなら、かんたんに試せますか？