

セルフケア＆ラインケア～休み明けの心と体の整え方～

自分でできる「セルフケア」

✓ セルフケアとは? ➡️ 自分自身の心と体の健康を自分で気遣い、維持・管理すること。

セルフケア実践法

疲れたときや辛いときは、無理のない範囲で、できることからトライしてみましょう。

◆ 体の調子を整える

朝日を浴びる・・・起床後すぐに太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、活動モードのスイッチが入ります。



朝食をとる・・・朝食は、脳と体にエネルギーを補給し、1日のリズムを作る大切なスタートです。

体を動かす・・・ストレッチやウォーキングなどすると、血流が良くなり気分がスッキリします。

睡眠リズムを整える・・・連休の最終日は普段通りの時間に就寝すると、翌朝から体のリズムをスムーズに切り替えられます。

◆ 心の調子を整える

ハードルを下げる・・・初日から100%を目指すのではなく、「70%できれば上出来」と心のハードルを下げましょう。



タスクを書き出す・・・やるべきことを書き出し、簡単な作業から着手するとスムーズに仕事モードに入れます。

小さな楽しみを作る・・・美味しいものを食べたり、帰宅後に好きなことをするなど、小さなご褒美を用意して1日を乗り切りましょう。

気持ちを書き出す・・・モヤモヤした気持ちを紙に書き出してみると、気持ちが整理されて、解決の糸口が見つかることがあります。

不調が続くときは専門家へ

セルフケアを試みても心身の不調が続く場合や、日常生活に支障が出る場合は、決して無理をせず、早めに専門家（医療機関、カウンセラー、産業医など）に相談しましょう。

みんなで支え合う「ラインケア」

❶ ラインケアとは ➤ 職場の上司が部下の心身の健康を気遣い、サポートすること。

休み明けの不調は、決して「やる気がない」からではありません。心と体が日常のリズムを取り戻そうとしているサインです。部下が安心して働くよう、不調のサインに早めに気付いて対応しましょう！

ラインケア実践法

日頃から部下に目を配り、心身の健康を高めていきましょう。



◇ 部下への接し方

変化に気付く・・・「表情が暗い」「ミスが増えた」など、部下の小さな変化にアンテナを張りましょう。

声掛けと傾聴・・・「調子どう?」など軽い声掛けから始めて、アドバイスするのではなく、相手の話を否定せずに聴きましょう。

信頼関係の構築・・・日頃から部下に声掛けをして、困ったときに相談しやすい関係を築いておきましょう。

◇ 職場環境を整える

業務の調整・・・仕事量に合わせて、作業ペースを調整しましょう。過大（過小）な仕事量は部下の心理的ストレスにつながります。

役割や責任の明確化・・・作業量や責任に見合うような裁量権や評価される環境を整えましょう。

良好な人間関係・・・「ありがとう」「助かるよ」など感謝の気持ちを積極的に言葉にすると、職場の心理的安全性が高まります。

専門家や専門窓口への「橋渡し」

ラインケアは、上司が部下を「治療」することではありません。

「部下の不調のサインにいち早く気付き、専門家につなぐ」ことも上司の重要な役割です。

部下の様子が「いつもと違う」状態が続く場合、上司だけで抱え込みず、産業医や保健師、人事労務部門の相談窓口など、社内の専門スタッフと連携しましょう。

