



独立行政法人労働者健康安全機構  
奈良産業保健総合支援センター

奈良さんぽ

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL: 0742-25-3100

FAX: 0742-25-3101

HP <https://www.naras.johas.go.jp>

Eメール [info@naras.johas.go.jp](mailto:info@naras.johas.go.jp)

Vol. 64 2025年 冬号

# かわら版

心と体のコンディションを整える：冬を乗り切るメンタルヘルスと良質な睡眠の秘訣

奈良産業保健総合支援センター  
産業保健相談員 尾形 賢一

平素より、地域における産業保健活動にご尽力されている皆様に心より敬意を表します。

冬の訪れとともに、寒さや日照時間の減少により、私たちの心身のコンディションは変化しやすくなります。特に、季節の変わり目や年末年始の忙しさの中で、ストレスやメンタルヘルスの問題、睡眠の質の低下を感じる方も少なくありません。

本稿では、ご自身のストレスに適切に対処し、質の高い睡眠を確保するための具体的な方法についてご紹介します。まずは、ご自身の心と体の声に耳を傾けることから始めてみましょう。

## 1 ストレスとの上手な付き合い方：今日からできる「4つのステップ」

仕事や日常生活においてストレスは避けられないものですが、大切なのは、そのストレスにどう向き合い、対処するかです。モヤモヤとした状態を放置せず、客観的に捉え、小さな行動から変化を起こすためのステップをご紹介します。

### (1) 自分の思いを言葉にしてみよう

まず、心の中にため込んでいるモヤモヤとした感情や考えを、具体的に言葉にしてみましょう。「何となく気分が重い」「イライラする原因は何だろう？」と、自分自身に問いかけてみてください。

漠然とした思いが、「上司の〇〇という言い方がプレッシャーになっている」「納期が重なって休息が取れていない」といった具体的な言葉になることで、ストレスの正体が少しずつ見えてきます。これは、問題解決の第一歩です。



## (2) 言葉にしたことを書き出してみよう

次に、言葉にしたその思いを、頭の中で考えるだけでなく、**実際に紙やノートに書き出してみる**ことを強くお勧めします。

書き出すことには、主に2つの大切な効果があります。

- ア **気持ちが楽になる（外在化の効果）**：ストレスを一旦「外に出す」ことで、頭の中で繰り返し考えていたことが目に見える形になり、客観的に捉えられるようになります。
- イ **現状が整理される（可視化の効果）**：自分の状況を冷静に見つめ直すきっかけとなり、「意外と大きなことなかったな」と感じたり、「これが根本的な原因だったのか！」と気づき、問題の構造を把握できます。

## (3) できることから始めてみよう

ストレスの正体が分かったら、いよいよ行動に移ります。しかし、「全て解決しなきゃ！」と焦る必要はありません。

- ア **コントロールできない問題は横に置く**：「会社の人事制度が変われば解決するのに…」といった、自分ではコントロールできない大きな問題は、いったん横に置いておきましょう。
- イ **小さな一步に焦点を当てる**：それよりも、「今の自分にできる小さな一步は何か？」と考えてみることが大切です。解決できそうな、ハードルの低い課題に焦点を当ててみてください。

## (4) 一つずつ、着実に進めよう

できることから、実行可能なものを選んで、早速取り組んでみましょう。

- ア 「誰かにちょっと話を聞いてもらう」
- イ 「短い時間でも散歩に出かける」
- ウ 「苦手な人との接触を少しだけ避ける工夫をする」

など、どんなに小さなことでも構いません。小さな一步を踏み出すことで、やがて何らかの変化が訪れます。そして、その変化は、「自分にもできることがあるんだ」という**自信につながります**。

ストレスとの付き合い方は、一足飛びに全てを解決するものではありません。小さな成功体験を積み重ねていくプロセスです。焦らず、ご自身のペースで、一つずつ着実に進めていきましょう。

## 2 冬特有のメンタル不調「ウインターブルー」への対処法

冬は日照時間が短くなるため、**セロトニン**（気分を安定させる脳内物質）の分泌量が減少し、気分が落ち込みやすくなることがあります。これが「冬季うつ病」や「ウインターブルー（季節性感情障害）」と呼ばれる状態です。1年のうちで最も日が短い12月は特に注意が必要です。

ウインターブルーの主な特徴には、気分の落ち込みのほか、過眠（寝過ぎてしまう）、過食（特に甘いものや炭水化物への欲求）、倦怠感などがあります。

この冬のメンタル不調を予防・軽減するための具体的な対処法を紹介します。

### (1) 太陽の光を浴びる時間を意識的につくる

セロトニンは、**朝に太陽の光を浴びる**ことで分泌が促進されます。これは、体内時計をリセットし、気分を安定させるために最も重要です。

- ア 起床後、すぐにカーテンを開け、窓際で15分程度過ごす。
- イ お庭で朝の太陽の光を浴びながら体操をする。

ウ 天気の良い日は、ランチタイムに外に出て散歩をする。

曇りの日でも、蛍光灯の光よりはるかに強い光を浴びることができます。



## (2) 規則正しい生活リズムを維持する

冬は「眠りだめ」をしたくなりますが、過度な睡眠はかえって日中の活動性を低下させます。

ア 毎日ほぼ同じ時間に起きる・寝ることを心がけましょう。

イ 休日でも、平日との差を2時間以内にとどめることが理想です。

## (3) セロトニンを増やす朝食と運動を取り入れる

ア セロトニンの材料となる栄養素：肉、魚、大豆製品、乳製品などに含まれるトリプトファンを意識して摂りましょう。

イ 軽い運動：ウォーキングやストレッチなどのリズムカルな運動は、セロトニン神経を活性化させます。体を冷やさないよう気を付けながら、週に数回でも取り入れましょう。



## 3 こころの緊張を和らげるリラクゼーションと睡眠の質の向上

こころと体の状態は密接に関係しています。体の緊張はこころの緊張につながり、その逆もまた然りです。リラクゼーションは、体の緊張を解きほぐすことで、こころの緊張を和らげる効果的な方法です。質の高い睡眠は、ストレス回復の土台となります。

### (1) 腹式呼吸

腹式呼吸は、手軽に自律神経のバランスを整えることができる最も基本的なリラクセス法です。

ア 椅子に座るか仰向けになり、片手をお腹に置きます。

イ 息をゆっくりと吐ききります。

ウ 鼻からゆっくりと息を吸い込み、**お腹が膨らむ**のを感じましょう（約3秒）。

エ 数秒間息を止めます。

オ 口をすぼめて、ゆっくりと時間をかけて息を吐き出します（約5秒）。お腹がへこむのを確認してください。

これを数回繰り返すことで、**副交感神経が優位**になり、リラクセス効果が高まります。

### (2) 漸進的筋弛緩法（ぜんしんてききんしかんほう）

全身の筋肉を意図的に緊張させ、その後一気に緩めることを繰り返す方法です。

ア まず、手や腕の筋肉を**8割**くらいの力で、**5秒**ほどぎゅっと握りしめて緊張させます。

イ その後、力を抜きます。力を抜く時は、操り人形の糸が切れた時のように、一挙にストンという形で力を抜いてください。力を抜いた後の時間は長めに**15秒程度**取っていただきリラクセスさせます。



この「緊張と弛緩」を、手、肩、首、顔、足など、体の各部位にわたって順番に行っていきます。筋肉の緊張が解ける感覚に意識を向けることで、深いリラクセスが得られます。寝る前に行うと、入眠を助ける効果も期待できます。

### (3) 入浴と良質な睡眠

ぬるめ（40℃程度）の湯船に15分程度の半身浴でつかるのもおすすめです。温かいお湯に浸かることで血行が促進され、心身の緊張が和らぎます。

ア **入浴と就寝のタイミング：** より良い睡眠につなげるためには、**就寝の約90分～120分前**にはお風呂から出るように心がけましょう。体温が上昇し、その後徐々に下がるタイミングが睡眠と結びつきやすくなり、スムーズな入眠につながります。

イ **寝室環境：** 暖房などで寝室を温めすぎると、脱水や寝苦しさの原因になります。冬場でも、室温は**16℃～19℃**を目安に、布団やパジャマで調整しましょう。



## 4 社会的なサポートの活用

ストレスへの対処では、上記のセルフケアのほかに、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談し**サポートを求める**ことも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう心がけると良いでしょう。

職場のメンタルヘルス対策としては、産業医、保健師、公認心理師等の産業保健専門職に相談する、または、奈良産業保健総合支援センターや地域産業保健センターの窓口を活用することも有効な選択肢です。

## 結び

ご自身の心身の不調に気づき、それに対処しようと行動することは、決して弱いことではありません。ご自身の健康を守るための、大切な自己管理です。

ご紹介したストレス対処法やリラクゼーション法、そして冬のメンタルヘルス対策を、ご自身の生活に取り入れ、この冬を心身ともに健やかに乗り切られることを願っております。

奈良産業保健総合支援センターからのお知らせ

### ○職場のメンタルヘルス対策は整っていますか

奈良産業保健総合支援センターでは、ストレスチェックをはじめとした職場におけるメンタルヘルス対策の取り組みへのお手伝いを行っています。

詳しくは、当センターホームページ（<https://naras.johas.go.jp/mental/>）をご覧ください。

### ○治療と仕事の両立支援にとりくみましょう

奈良産業保健総合支援センターでは、企業における治療と仕事の両立支援を応援しています。

治療中の労働者が働き続けることが出来る職場環境の整備（個別訪問支援）や治療中の労働者の両立支援プログラム作成（個別調整支援）のお手伝いを行っています。

詳しくは、当センターホームページ（<https://naras.johas.go.jp/rixyouritu-2/>）をご覧ください。