

衛生委員会報告

衛生委員会 ～新入社員の健康～

資料作成 草野

今回は新入社員の健康について簡単にお話ししたいと思います。春は新年度などで、新しい職場や生活環境になる方も多いと思います。新入社員になる方の健康維持のためのポイントなどを簡単にまとめてみました。

★新入社員になると・・・

●社会人ということは、社会的な責任が発生し、仕事に対して遅刻や欠席などは厳禁です。

そこをしっかりとするためには、規則正しい生活を心がけましょう

●新入社員になると、次のような状況が起きてきます。

・慣れない職場環境への適応・生活リズムの変化・食生活の乱れなどから、心身の不調を起こしやすくなります。
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。

★新入社員のストレス

●環境の変化はストレスになりやすいので、次のポイントに気を付けましょう。

・ストレスは気がつかないうちに溜まります。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。
本人も気づかぬうちに、精神的・肉体的な疲労から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ない元になるので、自分のペースで少しずつ前進するようにしましょう。

●上司や先輩に早めに相談しましょう。

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あ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は、次の通りです。

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いき、簡潔に相談内容を述べる。

★生活のリズムを作る

●睡眠のリズムを整えましょう

人間の身体は、「寝だめ」は出来ません。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、社会生活で様々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。

●睡眠リズム障害とメンタル不調

不規則な生活を続けることで、体内時計が狂ってしまい、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。勤務に慣れるまでや忙しい時期には、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。

★栄養のバランスを意識しましょう

●朝食を食べるようにしましょう。

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。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から、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。（出来るだけ無塩のものが望ましいです。）週に1回くらいは、素材を調理出来ると理想的です。

●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ておき、帰宅後は軽い夕食にするようにしましょう。栄養補助食品などを活用するのも効果的です。

★最後に

●新入社員になると、身の回りの色々なことが大きく変わります。

その変化に心や身体が慣れるまでは、色々な負荷がかかります。自己の健康を維持すると共に、社会的責任も果たせるようにしましょう。