

さわやかヘルスプラン35歳



栄養について



Q. 仕事の都合上、夕食の時間がどうしても遅くなってしまいます。



A. 予め遅くなる事がわかっているなら、職場で先に少し食べておいて、帰ったら差し引いて食べる事をお勧めしています。

残業中のパフォーマンスを保つことができ、血糖値が上がりやすい時間帯の炭水化物の摂取を抑えることができます。

仕事で夕食が遅くなる人は、休日だけでも早めに食べられるように意識してみてください。

夕食が遅くなる場合は補食をとり、夕食は軽めに

6時

朝食

12時

昼食

17時

補食

21~22時

夕食

補食分を減らす

エネルギー源となる
主食(炭水化物)を
先に食べておく



食事が難しい時は
「間食」を
上手く利用する

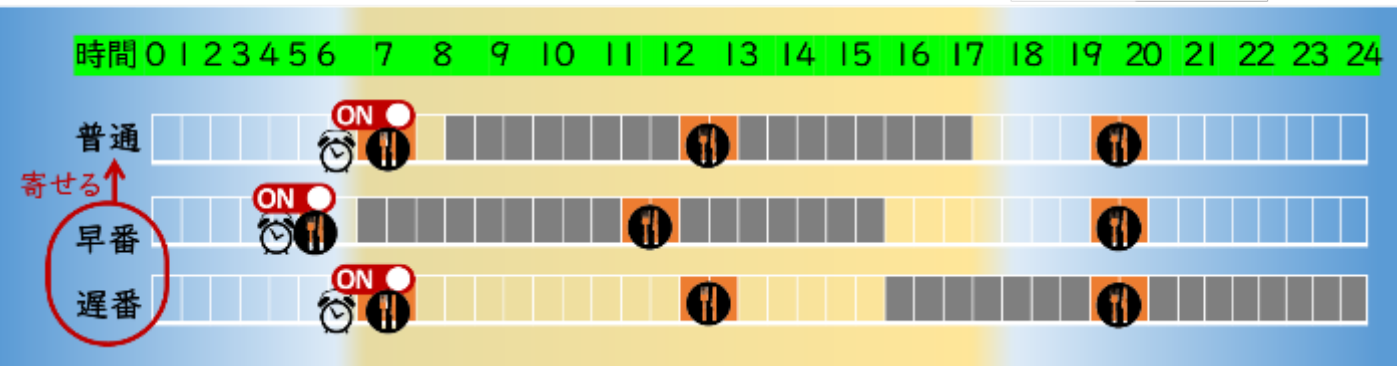
帰宅したら
主菜・副菜
だけを食べる



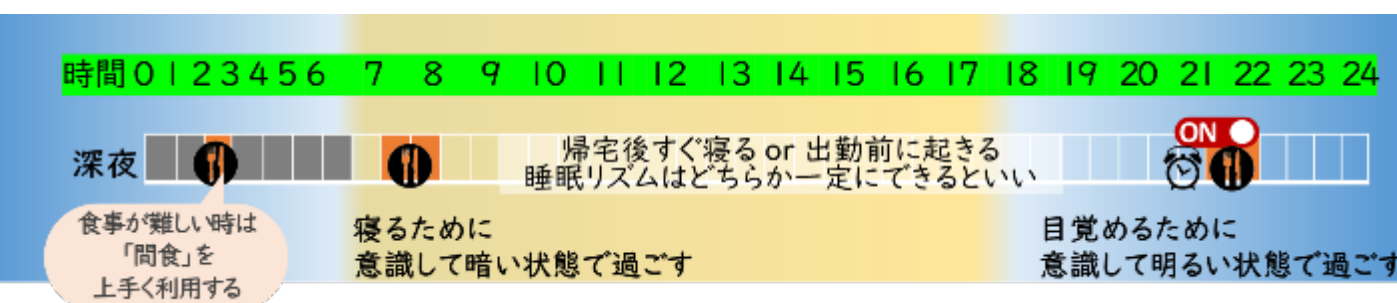
Q. 交代勤務だと、食事と睡眠のリズムを整えるのが難しいです。



A. 太陽と同じリズムが理想なので、明るい時間に活動ができ、暗い時間に眠れる勤務帯（早番や遅番）の場合は、起床や食事のリズムをなるべく昼間の通常生活の時間に寄せていくことをお勧めしています。
遅番の時も帰宅後は寝ることを優先し、翌日は午前中から活動できるといいですね。



昼夜が逆転する深夜勤務の場合には、仕事前の食事を「朝食」と位置づけて食生活を組み立てる事で、体内時計がリセットされ、体の負担を減らすことができます。夜は体温が下がり、代謝も落ちるので、主菜は魚や豆腐などがお勧め。血糖値も上がりやすいので食物繊維がたっぷりとれる食事を心掛けましょう。



翌朝まで、絶食時間が10時間以上あると食事がもたらす体内時計のリセット効果が高まると言われています。内臓をしっかりと休ませる時間をとることで、老廃物が排泄されやすくなり、疲労を回復する効果も高まります。変えられない生活パターンの中でも、なるべく食事のリズムを整えて、睡眠をとりやすくする事を意識してみてください。





Q. 周りにも少しストレスが心配される方がいるケースの対応方法などをもう少し詳しく教えていただく場があるとうれしいです。自分もそうですが、チームで対応できるとよりいいと思います。



A. ご質問いただきありがとうございます。普段からご自身のこと、身の回りの方々のことに気を配られていらっしゃるのですね。今回のさわやかヘルスプラン35歳の研修をお聞きいただき、日頃感じている思いを再認識されたのだと思います。

さて、ストレスを抱えている同僚に対してどう関わっていけばよいかというご質問ですが、結論から申し上げますと、一言で「こうすればいいです」という答えを出すことが難しいというのが正直なところです。

何故かと言いますと「ストレスが心配される方がいる」といっても、そのストレスの内容や関わる側、関わられる側の立場によって様々な組み合わせがあります。そのため、答えは一つではありませんが、どう対応したらよいか考えるポイントがあります。

<ストレス要因 × 関係性>

■ ストレス要因は人によって異なる

「ストレス」といっても様々なストレスがあり、その内容によってできること・できないことが変わってきます。例えば長時間労働によって生じているストレスといっても、以下のようにいろいろな状態が考えられます。

- ・ 上司の仕事配分に問題がある場合
- ・ 上司が多忙（または遠隔地にいる）で部下のフォローが難しい場合
- ・ チーム全体が疲弊していて周りのフォローまで手が回らない場合
- ・ 本人の性格（まじめ、責任感が強すぎる、助けを求めるのが苦手等）
etc...



■ 関わる側と関わられる側の立場によって異なる

ストレスと同様に、チーム内外それぞれの立場、相手との親密度、関係性などによって、例えば以下のような様々なバリエーションが考えられます。

- ・ あなたが上司で、ストレスを抱えている相手が部下の場合
- ・ あなたが先輩で、ストレスを抱えている相手が同じチームメンバー（後輩）の場合
- ・ あなたが後輩で、ストレスを抱えている相手が同じチームメンバー（先輩）の場合
- ・ あなたがストレスを抱えている相手と同期（友人）の場合
etc..

このように「ストレス要因」と「関係性」の組み合わせによって対応方法は少しずつ変わってきます。ただ、どのような組み合わせであっても、ストレスを抱えている方に対して個人としてサポートできることとチームとしてサポートできることがあります。



<個人のサポート × チームのサポート>

■問題を解決しようと思わなくても大丈夫

関わりを持とうと思った時に、その問題を解決しようと思うとハードルが高くなりますよね。本人がストレスを感じるくらい悩んでいるということは、簡単に解決できないことがほとんどです。解決しようと思えばいい必要はありません。あなたが関わりを持とうとする態度で声掛けするだけで相手の孤立感が和らぐかもしれません。

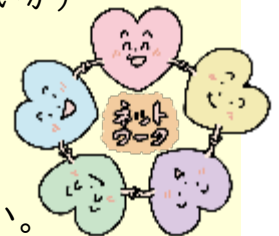
それによって今の自分の状況を話してくれる場合もあります。抑えていた感情が込みあげてくる方もいらっしゃいます。一緒に問題を整理することもできるかもしれません。それだけで十分です。

■チームの現状について話し合う

チームとして関わることを考える時に、ストレスが生じにくいチームを作ること、その土台を作ることの効果があると思います。以下のような内容についてチームの現状を話し合ってみる事が、ストレスを抱えている同僚に対して間接的なサポートになると思います。

- ・相談しやすい関係性があるかどうか
- ・失敗が許されない雰囲気はないか
⇒（建設的な意見より個人を責める雰囲気、減点主義）
- ・異論を唱えにくい環境ではないか
⇒（同調圧力、新しいことに挑戦できない雰囲気）
- ・助け合う風土があるか ⇒（自分さえよければ良いになっていないか）

いくつかポイントを挙げさせていただきましたが、一番大切な事は「見て見ぬふりをしないこと」です。明らかにストレスを抱えていることに気が付いたら、その方との関係性の中で、できる事を考えてみてください。



ご質問者様が心配されているケースは、どのような組み合わせでしょうか。この内容をお読みいただき、もっと具体的に問題を一緒に考えたいと思われましたら、職場の看護職の方、もしくはボッシュ健康保険組合のメンタルヘルス相談室に一度ご相談ください。お手伝いできることがあるかもしれません。

【連絡先:①各事業所の健康相談室

②ボッシュ健康保険組合 カウンセラー(代)0493-22-0890】