

## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：前村沙都子  
Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
<http://okayamaeap.jp>

### 日々の運動習慣で仕事体力をつけよう！！

皆さんは、『サザエさん症候群』という言葉聞いたことはありますか？サザエさん症候群とは、日曜の夕方から深夜にかけて、“明日からまた仕事か…”とあって憂鬱になってしまうことを指します。これには、身体的なしんどさも関係しており、体力をつけることでしんどさを軽減することができます。

体力をつけるためには、継続的に運動しなければなりません。ですが、なかなか運動習慣を作ることは難しいですね。そこで今回は、運動習慣を作るコツをご紹介します。



#### 競わない

他人と競うとどうしても勝ち負けがあるためストレスを感じやすく、交感神経の緊張が強いられます。仕事で緊張している交感神経を、仕事外でも緊張させると、しんどさが大きく、継続しにくくなります。まずは、楽しむことに主眼を置いて運動することがおすすめです。

#### 耐えない

運動自体しんどさはあるため、多少の忍耐は必要ですが、過剰な忍耐（倒れこむほど走るなど）はかえって体に無理がかかり、しんどさが翌日に残ってしまいます。また、耐えるだけでは楽しみがなく、継続も難しくなります。



#### ルールを守る

思いついたときに運動するより、ある程度運動するルールを最初に作ることで、運動するリズムができ、継続しやすくなります。このとき、がちがちなルールを作るのではなく、ある程度ゆとりをもたせたルールがおすすめです（『月金で歩く』ではなく、『週二日歩く』など）。ルールを守れないと“またできなかった”と継続する意欲が低下してしまいます。飲み会など突発的に予定が入ることも多いと思いますので、そんなときは週末に回せばいいなど、できるだけルールを守りやすくすることで、意欲も維持しやすくなります。



参考：森下克也 「月曜日の朝がづらい」と思ったら読む本

#### <EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>