



## ワーク・エンゲイジメントを高めるために～続編

10月に入りました。今月号も引き続き、ワーク・エンゲイジメントを高める方法～続編を紹介します。

◎前月号からのおさらい～ワーク・エンゲイジメントとは…健康を維持しパフォーマンスを高めるカギとなる概念です。前月号では、個人でできるワーク・エンゲイジメントを高める方法を紹介しました。さらに、近年の職場環境の変化や働き方の多様性により、健康でいきいきと働くためには、職場環境だけでなく職場外の環境の重要性もあげられています。そこで続編として、今月号ではワーク・エンゲイジメントを高める職場外での過ごし方について紹介します。

### ◎ワーク・エンゲイジメントを高めるための職場外での過ごし方について…

●週末に社会的活動に従事すること… これは職場以外の友人や知人に会うなどの社会的活動をする事です。これらの活動により、ストレスを感じる事が低下し、仕事のパフォーマンスが上がる事につながります。1)仕事でストレスに感じる事から離れられること、2)職場の人間関係に比べて感情のコントロールが比較的容易なこと、3)周囲からの援助を得られやすい、ためです。

●リカバリー経験… 就業中のストレスフルな体験によるストレスや疲弊した心身の状態を元の水準に回復させるための活動です。1)心理的な距離を置くこと、2)リラックスすること、3)余暇時間の自己啓発などを行うこと(熟達)、4)余暇の時間の使い方を自分で決めること(コントロール)を行うことが有効です。心身の健康度が高くなり、パフォーマンスも高まります。

●気晴らしをする… ストレスを軽減するためには、問題解決に向けての対策をすることが最も有効ですが、それだけでは常に頑張りすぎて疲れてしまいます。そのため、モチベーションや気力・体力を維持するために、上手に休むことを取り入れていくことで、高いパフォーマンスを維持していくことが可能です。運動や読書・音楽鑑賞、食事や友人・家族と会話など、幅広いレパートリーを持って試していきましょう。

ワーク・エンゲイジメントを高める方法について紹介しました。皆様も何かしらの社会的活動や気晴らしをして、いきいきと働いていきましょう。

島津(2014) 新版ワーク・エンゲイジメント 労働調査会より一部抜粋・改編

## 季節の変わり目に起こる体調不良に気をつけましょう

季節の変わり目は、春先や秋口などの寒暖差がある時期のことで、天候や気圧などの自然環境の変化が大きいため、心身の不調が生じやすくなります。今回はこのような体調不良を防ぐ方法について紹介します。

### ●季節の変わり目に生じやすい症状

・頭痛、めまい、倦怠感、肩こり、関節痛、睡眠不足、等

### ●メンタルの不調

・イライラしやすい、不安感が高まる、やる気がでない、抑うつ状態、涙が出る、等

### ●季節の変わり目の対策と予防について

- ・バランスの良い食事、特にビタミンB群を意識して、積極的に摂ること(肉や魚、卵など)
- ・十分な睡眠と休養、湯舟につかること
- ・定期的に運動をする・寒暖差を少なくする工夫を
- ・不調に対して慌てずに、季節の変わり目には生じやすいことを理解する、必要に応じて受診を。

上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください!

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

### ◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00  
土曜 10:00~17:00



# 0120-779-551

### ◆対面・オンライン面談

\*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation\_hn@humaneeds.co.jp