

メンタル不調は睡眠で回復!

「春眠暁を覚えず」というように「春の夜は眠り心地がよくて、朝が来たことにも気付かず、つい寝過ぎてしまう」。皆さんは心地よく眠れていますか？

1、メンタル（心）に不調を感じたら眠ることが大切です。

疲れた時、人は何をすると回復するか？ ずばり「眠ること」です。私たちが寝ている間は、脳も体も単に休んでいるだけではなく、1日使った体のメンテナンス（修理）をしています。睡眠時間が短い人はメンテナンスの時間が足りません。寝る間を惜しんで仕事や勉強をしている人は、脳や体の復旧工事が終わらないまま活動を始めていることになります。睡眠は、脳が自分を修復するために必要な時間です。個人差はありますが、おおよそ復旧工事にかかる時間は成人で7時間とされています。

睡眠時間が不足し疲労が蓄積すると、心の機能が低下します。長い人生、完全に疲れ切って何もできなくなってしまうのは大変です。メンタルに不調を感じている人は、とにかく眠りましょう。

2、休みたいけど休めない？

メンタル不調に陥っている人ほど休みたがりません。

- ・任された仕事をほったらかしにできない。
- ・家族に心配をかけたくない。
- ・休んだら職場に戻りづらい。出世できない。
- ・上司に自分が「うつ」なんて口がさけても言えない。だから休めない。

心当たりのある方はいませんか？ 解決策は「休む」ことですが、「休めない」という不正解を正解と思いこみ、悪い状態に自分を追い込んで抜け出せなくなります。自分が望む生き方を歩むには、ここで1回休むことが大切です。

3、眠る体力をつくろう

メンタルの不調、特にうつ病という病気は自分で自分の状態がわからなくなる特徴があります。すでに受診し薬が処方されていても、睡眠が十分でなく、無理して働いては回復しません。薬はメンタルの不調を直接取り除くのではなく、薬の作用を利用して、わざわざ睡眠状態に導くものです。不眠が続いて薬が増えるような方は、まずは行動を変えましょう。具体的には、「止まる」＝「休む」＝「眠りたい時に眠れる時間を十分に取る」ことです。

睡眠は心の健康の基盤です。心の健康障害の前兆として、睡眠状態が悪化します。心の健康を保つためにも、眠りをつくる生活リズム、生活習慣が大切です。

確定申告はお済みですか？

申告・納付の期限

平成25年分の所得税→3月17日(月)

平成25年分の個人事業者の消費税・地方消費税→3月31日(月)

申告・納付は
お早めに

問合せ 秩父税務署個人課税部門

☎22-4433