

# 心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア

ヒューマン・フロンティア相談室

〒107-0062

港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4 階

TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時: 月曜～金曜 10:00～20:00

(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail:

sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング  
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR  
コード」から上記の QR コードを撮影し  
ご登録ください。もしくは「友だち追  
加」→「検索」から「@hfsodan」を入  
力してご登録ください。

※QR コードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

## セルフケアを見直しましょう

2025 年にかけての年末年始は、長期休暇だったという方も多かったのではないのでしょうか。思う存分満喫できた方ばかりではなく、普段とは異なる生活に、食生活や、睡眠のリズムが乱れてしまった、感染症にかかってしまったという声も多く聞かれました。

一度生活のリズムが乱れると、元に戻すのは容易ではありませんね。徐々に疲労が蓄積し、ケアレスミスなども多発していきますので、改めてセルフケアが出来ているか見直してみませんか？食事や睡眠、運動、メンタルケアなどありますが、最初に取り入れやすい食事面で試していただきたいものをご紹介します。

- ① 「まごわやさしい」をこころがけた食事をバランスよく摂る。  
「まごわやさしい」は身体に良いとされる食品の覚え方です。  
ま(豆類)・ご(ごま)・わ(わかめなど海藻類)・や(野菜)・さ(魚)・  
し(しいたけなどのキノコ類)・い(芋類)  
毎食少しずつ取り入れたいですね。
- ② 良く噛む  
一口 30 回です。数を数えるだけだと飽きるので、「ありがとうございます」「おいしいいただきます」など、10 文字のフレーズを心の中で 3 回唱えるなど工夫をしてみましょう。良く噛むことで消化吸収を促し、満腹中枢も刺激されることから、早食いや大食いを防止できます。
- ③ 水分を摂る  
成人女性で毎日 1.5 リットルの水分が体内から抜けていくと言われてしています。水分不足は体温調整の乱れ、血流が悪くなる、代謝が悪くなるなど、様々な不調をもたらします。1日に必要な水分量は、体重(kg)×35 ml が目安です。で、計算してみましょう。尚、カフェインや砂糖、アルコールを含むものは水分補給にはなりませんので、要注意です。
- ④ 旬のものを積極的に食べる  
旬の食材には、栄養価が高く旨味も多く含まれます。例えば冬の食材には体を温める効果があったり、夏の食材には夏バテ防止に効果的だったり、その季節の体調のバランスを整えてくれる栄養素が多く含まれます。美味しいだけでなく、身体にも良いなんていいことづくめですね。食材から季節を感じてみるのもいいですね。

セルフケアは基本的なことなので、つい忘れがちですが、毎日の食事から見直すきっかけにしてみたいかがでしょうか。その他のセルフケアについて相談されたい場合にもカウンセリングをご利用ください！

## カウンセラーのオアシス

昨年末から家族全員がコロナに感染し、その後インフルエンザに感染しました。幸い私は感染しなかったものの、入院手続きや看病などに明け暮れ、自分の食事や睡眠など気にする暇がありませんでした。

おかげさまで家族も無事回復しましたが、家族の睡眠リズムを戻すことに大変苦労しました。

少し落ち着いた今、セルフケアをすっかり忘れていたことに気が付いた自分への戒めもあり、今回セルフケアをテーマにしました。健康第一ですね！

## E A P 用語集

### セルフエスティーム（自己肯定感、自尊感情）

自分自身を価値あるものとして尊重する感覚をいいます。基本的な価値を実感することにより、自分自身を信頼し、様々な事柄に前向きに取り組む意欲や満足感につながります。このような自己の尊重は、自分自身だけでなく、周囲の人々のありのままを受け入れる上でも重要となり、環境への適応や精神的健康と密接に関連しています。