

心のセーフティネット

編集・発行
MBK Wellness 株式会社
(旧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 MBK Wellness CO., LTD..



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。

夏の眠りがパフォーマンスを左右する

暑くて寝苦しい夜が続くと、「よく寝た気がしない」「なんだかずっと疲れている」そんな感覚になる方も多いのではないのでしょうか。2025 年の夏も、全国的に記録的な猛暑が続き、夜になっても気温が下がらない「熱帯夜」の発生が増加しています。こうした暑さは、私たちの睡眠に確実に影響を与え、質のよい休息を妨げています。

眠りが浅くなると、翌日の集中力や判断力が落ちるだけでなく、イライラしやすくなったり、不安感が強まったりと、メンタル面にもじわじわと悪影響が出てきます。特に、ストレスの多いビジネス環境では、睡眠の質の低下がパフォーマンスやチーム全体の生産性に直結してしまいます。

実際、厚生労働省の調査では、6 時間未満の睡眠が続いている人は、メンタル不調のリスクが 2 倍以上に高まることが示されています。つまり「よく眠れているかどうか」は、健康だけでなく、仕事の質やモチベーションを保つうえでも極めて重要な指標だと言えます。では、どうすれば暑い夜でもぐっすり眠れるのでしょうか。

まず大切なのは、寝る前の環境づくりです。エアコンは無理に我慢せず、適切に使いましょう。「冷やしすぎは体に悪い」と言われがちですが、タイマーや自動運転モードを活用して室温を 28℃前後に保つのが理想的です。就寝前にぬるめのお風呂に入って一度体温を上げることで、その後の自然な体温の低下が眠気を誘い、深い眠りにつながります。また、寝る直前のスマホやパソコンは、できるだけ控えたいところです。ブルーライトが脳を刺激し、眠りのリズムを乱してしまうからです。眠る 30 分前からは、あえて「デジタルオフ」の時間をつくり、リラックスする習慣を心がけましょう。

企業としても、この時期は“睡眠”という視点から社員の体調や心の健康を支える工夫が求められます。たとえば、朝の定例ミーティングを午後に移す、出社時刻を柔軟にする、あるいはリモート勤務を増やすなどの配慮が有効です。最近では、短時間の昼寝(パワナップ)を推奨する企業も増えており、パフォーマンス向上の一助となっています。

この夏は、「よく眠れているか?」という問いを、自分自身やチームのコンディションを測る目安にしてみてください。質のよい睡眠こそが、日々の仕事と心の安定を支える、大切な土台になります。

- 1.厚生労働省.(2023).「健康づくりのための睡眠指針 2014」改訂版に関する報告書
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_33191.html
- 2.厚生労働省.(2022). 令和 4 年「労働安全衛生調査(実態調査)」結果の概要.
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/r04-46-50b.html>

カウンセラーのオアシス

毎年、夏は「五感で涼む」を意識しています。耳には涼しげな音楽、鼻には柑橘系のアロマ、そして手には冷たい麦茶。お気に入りのエッセイを読みながら、エアコンに頼りすぎず、心と体の温度をゆっくり下げていく時間を楽しんでいます。視覚や香り、音といった感覚を使って気分を整えると、不思議とイライラやだるさも和らぎます。夏は“気分の涼”を上手に取り入れるのが、快適に過ごすコツかもしれません。

EAP用語集

プレゼンティーズム(presenteeism)

プレゼンティーズムとは、「出勤はしているけれど、体調不良やメンタル不調などで本来の力が発揮できていない状態」を指します。欠勤(アブセンティーズム)とは異なり、見えにくいため気づかれにくいのが特徴です。集中力の低下や判断ミス、作業効率の悪化などが起こりやすく、本人にも職場全体にも影響を与えることがあります。早めのセルフケアや職場の理解が大切です。