

## 働く女性のためのセルフケア

近年、働く女性のメンタルヘルスの大切さが注目されています。多忙な仕事や家事、育児の中、自分自身をケアする時間が取れないことも多いですが、セルフケアを意識することで心身のバランスを保つことができます。今回は、すぐにできる3つの方法をお伝えします。

一つ目は「リラクゼーションを取り入れる」こと。ヨガや瞑想、深呼吸といったリラックス法はストレスを軽減し、心を落ち着かせる効果があります。1日数分でもヨガや瞑想をしたり、

仕事の合間に深呼吸をするだけでも効果があるのでおすすめです。

二つ目は「趣味や好きなことをする」こと。短時間でも自分が楽しめる活動を取り入れることで、日常のストレスから解放され、リフレッシュすることができます。例えば、読書や音楽、アート、映画鑑賞、カフェでゆっくり過ごすなど、一人で気軽にできることから始めてみましょう。

三つ目は「質の良い睡眠をとる」こと。十分な休息は、心身の回復を助けてくれます。個人差はありますが睡眠時間は6～8時間、朝にスッキリ目覚めるのが理想的です。睡眠の質を上げるために、入眠前に心身



をリラックスさせることも大切。入浴時はぬるめのお湯にゆっくり浸かり、寝室の環境（寝具、照明、温度、湿度など）を整え、スマホやパソコンを見ないように気を配りましょう。深い睡眠が得られると、次の日のパフォーマンス向上にもつながります。

いかがでしょうか？ できることからご自身の生活に取り入れ、心の負荷を上手に減らしつつ、健やかな毎日を過ごしてくださいね。



### 【令和6年11月～令和7年2月 行事・講習会】

行 事 項 目	日 時	会 場
1 大宮地区労働安全衛生表彰式	11月22日(金)15:30～	清水園
2 新年会（賀詞交歓会）	2025年1月24日(金)	清水園
3 安全衛生推進者養成講習	12月4日(水)～5日(木)	さいたま市産業振興会館
4 保護具着用管理責任者教育	2025年2月予定	さいたま市産業振興会館
5 ◆産業保健セミナー 事業主をはじめ産業保健に携わる方々に、基礎的または専門的かつ実践的知識や能力を養っていただけるセミナーです。メンタルヘルス対策や衛生管理者の職務等、様々なテーマで開催をしています。	《 開催場所 》 ・埼玉会館 ・全電通埼玉会館 あけぼのビル (オンライン開催有り)	埼玉産業保健総合支援センター (問合せ：TEL 048-829-2661) <a href="http://www.saitamas.johas.go.jp/">www.saitamas.johas.go.jp/</a>

1・2・4・・・ 大宮地区労働基準協会（主催）  
3・・・・・・ 埼玉労働基準協会連合会（協力）

5・・・埼玉産業保健総合支援センター（案内）

### もっと健康！もっとキレイに！ 「働く女性のための食生活ガイドブック」



時間に追われ、日々の食生活や健康に向き合うことが難しい働く女性にエールを送るためのガイドブックです。（定価：1冊 198円）

協会報をご覧になられた方に限り、当ガイドブックを無料で送付します。（先着順）  
送付希望の方は  
埼玉産業保健総合支援センターまでお電話にてお申込みください。（協会報を見たとお伝えください。）

### コラムニスト紹介

埼玉産業保健総合支援センター  
登録保健師 **古谷しづか** 氏

大学病院で看護師として勤務後、産業保健師を経て起業。自身も子育てと仕事の両立に悩んだ経験から、女性向けに“私らしいキャリア”をサポートするセミナーや講座、個別相談を行っている。保健師、キャリアコンサルタント。



従業員の健康を大切に考える事業主のみならず  
無料で保健師を派遣できます！

- ◎講話 熱中症対策や腰痛予防などの健康講話を実施します。
- ◎治療と仕事の両立支援に関するご相談
- ◎事業場訪問による保健指導

※保健指導は、50人未満の事業場が対象となります。  
年間の利用回数に制限があります。



ホームページは  
こちら



お問い合わせ  
お申込みは

埼玉産業保健総合支援センター ☎ 048-829-2661 🌐 [www.saitamas.johas.go.jp](http://www.saitamas.johas.go.jp)