

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2016.4月号

新年度を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか？3月4月は変化が大きい時期ですから、時には気疲れを感じることもあるかもしれません。休日はゆっくり過ごせるといいですね。週末の過ごし方が、週明けのパフォーマンスの向上に影響を与えることが明らかになっていますので、今回はそのことについてご紹介したいと思います。

週末の休息効果

週末に仕事外のストレス（家族とのトラブルなど）を経験した場合には、週明けのストレス反応が上昇しパフォーマンスが低下するのに対して、社会的活動（職場以外の友人や知人に会うなど）をした場合には、ストレス反応が低下しパフォーマンスが上昇することが明らかになりました。

その理由は、以下の3つです。

- ①仕事以外の活動に関わることで、仕事のストレス要因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に向ける努力が少なくすむこと。
- ③周囲からの様々な援助が得られる機会となること。

蓄積したストレスからの回復が促進されるので、翌週のパフォーマンスの向上につながります。

また、週末に仕事の肯定的な振り返りをした場合には、翌週の学習へのモチベーションがあがるようです。つまり、仕事のことを考えてもよいのです。ただし仕事のことを考える時には、その週に「何ができなかったか」だけでなく、「何ができたか」を肯定的に振り返ることが、意欲の向上には重要なようです。自信をつけるためには、自分自身をほめてあげることが大切ですが、自分をほめることは、メンタルヘルスにとってもストレス耐性の面からもとても重要です。

引用・参考文献：ワークエンゲイジメント ポジティブ・メンタルヘルスで活力ある毎日を 島津明人



開室日：月曜と金曜の週2日（9：00-18：00） **相談室の場所**：総合研修棟6階

予約：開室日にお電話で申し込まれるか、FAXか、メールでお願いします。

◇相談内容の秘密は守られますので安心してください。

TEL/FAX: 0798-45-6121
メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp
（お電話・FAXは外線をお願いします）
相談員 原田 久仁美

