

TAX LETTER

2024年 9月号

憂鬱な月曜日を吹き飛ばそう！ブルーマンデー症候群とは？

休日の最終日、夕方くらいから憂鬱な気持ちになってしまう…そんな経験ありますよね💧
そのような心の動きは「ブルーマンデー(憂鬱な月曜日)症候群」と呼ばれています。

(日曜日夕方に放送される某国民的アニメの名前から、「サ〇エさん症候群」なんて呼ばれることも…(> <))
今回は皆さんの身近に潜む、ブルーマンデー症候群について解説します！

【ブルーマンデー症候群になりやすい人の特徴は？】

- * 真面目で完璧主義
 - * コミュニケーションが苦手
 - * 仕事がうまく進んでいない
 - * 平日の睡眠時間が短い
 - * 休み中に昼夜逆転する
 - * 休日は家から出ない
- >> 休日で気持ちの切り替えやリフレッシュができない人や、休日中に生活リズムを崩してしまう人は要注意！

【ブルーマンデー症候群の原因は？】

- * 寝だめ…疲労回復のためにしていまいがちな休日の寝だめですが、実は身体のリズムを乱し余計に疲れが溜まる原因になります。体内時計が崩れることで夜の睡眠が浅くなり、結果的には逆に寝不足にも繋がります。
 - * ストレスチェック結果より…仕事がつまらない・上司や同僚とうまくいっていない
職場の雰囲気が悪い・失敗をしたら上司からきつく叱られる(プレッシャーが大きい)
業務量が多く毎日仕事に追われている(残業が多い) etc...
- これらの項目はブルーマンデー症候群の原因と関連性が高く、また高ストレス者への該当とも深く結びついています。

【ブルーマンデー症候群の撃退方法！！】

- * 休日の起床就寝時間を、平日と同じ時間帯にする。
- * できる範囲で体を動かす…運動をすることで脳がリセットされ、休み明けスッキリに。また心と身体がリラックスできて、睡眠リズムが整います。
- * 次の休みの計画を立てる…先々に楽しみな目標を持つことでモチベーションアップ！
- * ストレスチェックの結果から…現在の自分の心身の状態を確認し、セルフケアに役立てましょう。必要に応じて、各相談先も活用してください。

今日は何の日？

9月22日は『秋分の日』

国民の祝日のひとつである秋分の日は、昼夜の長さがほぼ等しい日です。この日は、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」とされています。

これから日が一番短い冬至に向けて、毎日1分5秒ずつ日が短くなります。そしてまた毎日1分5秒ずつ日が長くなって、昼夜の長さがほぼ等しい春分を迎えます。

1年が正確には「365.2421904日」であるために、秋分の日はその年によって22日か23日のどちらかに変化します。
みなさんもおはぎ 食べましょうね(*^^*)♡

8月の業務中・通勤退勤時の労災件数

- ◇ 死亡 0件
- ◇ 傷病程度休業4日以上 1件
- ◇ 傷病程度休業4日未満 2件

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって
被った「負傷」「疾病」「死亡」などです

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく
病院の受診前に責任者や担当者へ連絡をして、
一緒に病院へ行きましょう！
その後の対応が確認できてお互いに安心です！

SDGsを考えよう × 大家さんが借主を探して空き家活用?!

不動産と聞いたら、借りたい人が空いている物件を探すのが一般的ですね。ところが『さかさま不動産』では、その仕組みが、まさに『さかさま』！

まずは不動産を借りたい人が、やりたい想いをサイトに載せます。地域貢献のために工房をしたい、地震被災地の長期支援のための拠点を作りたい、フラワーロスを減らすためのアレンジ作業スペースが欲しい etc…

そして空き家のある大家さんは、不動産情報は先に公開せず、借りたい人がどんな人で何をやりたいのかを理解した上で、自分の物件を貸すかどうか判断して借り手を選べる仕組みです。

日本では空き家問題が深刻化しており、少子高齢化にともない今後も空き家は増加することが予想されます。しかし、空き家を貸したくても不法侵入などを心配して、不動産情報の公開に慎重になる大家さんが多いのが現状です。

『さかさま不動産』はそんな空き家問題を解決しつつ、地域活性化に新しい不動産の構造で貢献しています*



SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称であり、2015年9月に国連で採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標です。17のゴールと169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。

筆者のひとりごと

「少し居心地の悪いところが良い」

みなさんは、お気に入りの場所ってどこでしょう？
自宅の自室…という方も多いでしょうし、そして例に洩れず私もまさに。ひとりきりの空間、いと素晴らしきなり…。

自室以外では『映画館』が、数少ないお気に入りの場所かもしれませぬ。その中でも特別は、ひとりで足を運ぶ上映終了日間近な映画のレイトショー。

映画の始まったそのとたん、劇場内にいるほんの数名の客が皆まるで無防備になって、呼吸も鼓動も共有したひとつの何かのように感じる瞬間。エンドロール終わり際、なぜだか妙に気まずいような空気感。劇場内にぼんやり灯りが戻ったときの、少しもやのかかったような寝起きのような雰囲気。照明が半分落とされて売店もすっかり暗くなり、なんだか特別に思うロビー。半分虚ろめいた風な個々の人間が、少々心許ない足取りでのろのろと出口に向かっていくさま。その流れの一つになるさま。そんな時間を感じられる映画館が私はきっと気に入っていて、外のアスファルトを見て、知らぬ間に雨が降ったことを知るんです。

ストレスチェックを受けて心の健康づくりをしましょう！

今年もストレスチェックが始まりました！
今回より、WEBでの実施となっています。
ご自身のストレス状態を知る、セルフケアのためにぜひ受検しましょう(*^^*)！

- * 期間 * 2024年9月15日～10月15日
- * 対象 * イタックスで働く社員のみなさま

詳しくは [イタックスHP](https://www.itax.co.jp/) (<https://www.itax.co.jp/>)
[イタックスWEB](https://online.itaxweb.co.jp/) (<https://online.itaxweb.co.jp/>)
にてご確認いただけます。

ご質問などはストレスチェック実施事務局まで
お気軽にご連絡ください！ ☎099-210-2430

発行/鹿児島安全衛生委員会メンバー 電話やメール、面談で各種相談を受け付けています。

＼楽しく活動しています！／



お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください！育休や介護休業に関するご相談も受け付けています！
24時間受付OKです。
返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉ soudan@itaxweb.co.jp
☎ 0120-10-2430 (社員番号必須)

担当者以外には分かりませんのでご安心ください！
ご質問等は、イタックス本社 業務支援課までご連絡ください(099-210-2430)

