

MitsuiSougou通信

こころの健康

春はメンタルが疲れやすい時期でもあると知っていましたか？
社会的な変化が多いこの時期は、自分でも気がつかないストレスで、気持ちが不安定になることが多いのです。ストレスは「嫌なもの・悪いもの」と思われがちです。しかし、嬉しいことや楽しいことも含めて、日常のさまざまな出来事がストレスの要因になります。適度なストレスは、人がよりよく生きていくためには必要なものです。ストレスを乗り越えるための努力が、自信を与え人間としての成長を促します。しかし、ストレスが過剰な状態になると、メンタルヘルス不調の原因になります。また、同じ問題に直面していても、「大変だ、困った」と考える人もいれば、「たいしたことではない」と考える人もいるため、受け取るストレスの強さは人それぞれ変わってきます。自分のストレス反応に気づいたら、早めにセルフケアをしましょう。

「こころの健康に欠かせない要素」

今月のテーマである「こころの健康」とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つには多くの要素があります。第一に、健康のための3つの要素とされているのが、適度な「運動」や、バランスのとれた「栄養・食生活」、また心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」です。十分な「睡眠」をとり、「ストレスと上手につきあうこと」がこころの健康に欠かせない要素となっています。

「ストレスを上手にコントロールするポイント」

- ① 自分のストレス反応を知ろう
例えば、疲れがたまるといつも、イライラする、食欲がない、お腹が痛くなる、歯が痛くなるなど、自分なりのストレス反応を知っておきましょう。
- ② ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをする
ストレス反応に気づいたら、休養をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、メンタルヘルス不調の予防につながります。

「セルフケア&ストレス解消法の例」

- ・ **適度な運動を行う**
→ ヨガやストレッチなどを行い、緊張した筋肉をほぐし、心身ともにリラックスしましょう。ウォーキング、ランニングなどを行うのもおすすめです。
- ・ **朝食をしっかり食べる**
→ 「朝食を食べない人にストレス症状が現れやすい傾向がある」ことがわかっています。脳のエネルギーが不足し、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて勉強や仕事がかたどりにくくなります。
- ・ **好きな音楽を聴く、演奏する**
→ 「こんなときは、この曲」というように気分に合わせて音楽を選ぶのも効果的でしょう。
- ・ **植物やペットと触れ合う**
→ 動物と触れ合うことで、こころが落ち着いたり、ストレスが軽減されることがあります。日頃の疲れを癒してもらいましょう。
- ・ **親しい人たちと交流する**
→ 友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。SNSやテレビ電話などうまく利用しましょう。
- ・ **目覚めたら太陽光を浴びる**
→ 体内時計がリセットされることで、覚醒と睡眠のリズムを保つ手助けとなります。また太陽光を浴びてから十数時間後に、眠気を感じるホルモン（メラトニン）の分泌が促されるため、規則正しい生活を送ることに役立ちます。
- ・ **ぬるめのお湯にゆっくりつかる**
→ 副交感神経を優位にし、リラックスするために湯温はぬるめ（38～39度くらい）に、また心臓に負担がかからないようお湯の量は少なめにし、ゆったりつかりましょう（半身浴）。

(出典：全国健康保険協会ホームページ)



自動車保険の通知義務

次の①～⑦などに掲げる事実が発生する場合には、当社にご連絡ください。

①使用目的の変更する場合（通勤通学・日常レジャー・業務使用）

- ・ お仕事への通勤にお車を使用するようになった場合
- ・ 退職して通勤にお車を使用しなくなった場合
- ・ 就職や転職によりお仕事にお車を使用するようになった場合など

②お子さまやご家族の方が免許を取って車を運転するようになる場合

年令条件の変更や運転者限定の変更（本人・配偶者限定の場合など）が必要です。

③結婚した場合または結婚して住所が変わる場合

改姓の手続きや、住所変更などが必要です。

また、今までご両親の名義でご契約をしていた場合は、名義変更の手続きが必要になります。

④引っ越しなどにより住所が変わる場合

⑤車を買替える場合（車両入替）

⑥車を譲渡・売却・廃車する場合

⑦用途車種または登録番号（ナンバープレート）を変更する場合

☆自動車保険をご契約した場合、上記のようにあらかじめ決められたいくつかの事項について保険会社に通知する義務が生じます。

☆通知の内容によっては保険料の追加や返礼が発生する場合がありますが、手続き完了前に事故があった場合、最悪の場合には保険金の支払いが受けられない場合がありますので、早めのご連絡をお願い致します。



◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には地震保険料控除制度と生命保険料控除制度の2種類があります。ぜひ、生命保険や地震保険へのご加入をご検討下さい。「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



◆おいしいレシピ◆ ～目玉焼きとチーズとハムのおにぎらず～

朝食に定番の具材を入れた、具たくさんのおにぎらずです。洋風の具材とマヨネーズとごはんがよく合います。お弁当にもおすすめです。

【材料】2人分

- ・ ご飯…240g
- ・ レタス…2枚
- ・ 卵…2個
- ・ スライスチーズ…2枚
- ・ ハム…2枚
- ・ のり…2枚
- ・ 塩…適量
- ・ サラダ油…適量
- ・ マヨネーズ…大さじ2

【作り方】

1. ボウルにごはんを入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。レタスは冷水にさらして水気をきる。
2. フライパンに油をひいて熱し、目玉焼きを両面焼いて作る。
4. ラップの上のにりの角が正面になるように置き、のりの中心に1の1/4の量を、四角くなるように薄く広げる。
5. レタス、マヨネーズ、目玉焼き、ハム、スライスチーズ、ごはんの1/4の量を順に重ねるようにのせ、のりの四隅が中心に向かうように折りたたみ、ラップで包む。
6. 5のりがなじんだらラップごと半分に切る。同様にもう1個作る。

