保健師さんの
ワンポイント
アドバイス

本協会保健師
飯田　文

こころの安心につながる「つながり」

いよいよ年末年始。一年を振り返り、新しい年を迎える準備をする大切な時期です。事業所で働く皆さま、ご家族さま、そして退職された方々も、一年の業務や日々の生活、本当にお疲れ様でした。

多くの人が家族や友人と賑やかに過ごす一方で、ふとした瞬間に孤独感を感じやすいのも事実です。特に長期休暇で職場の人間関係がリセットされた時や、退職後の環境変化により、「孤立・孤独」は心の健康を脅かす問題として注目されています。特に、従業員やご家族の『心の安心につながる「つながり」』が、職場環境改善の一役を担うことを、事業主の皆さまは再認識していただければと思います。

心の安心につながる「つながり」を再確認

心の健康を保つことは、身体の健康にも良い影響を与え、生活を豊かにすることにつながります。この冬は「つながり」を少しだけ見直してみませんか。

1 家族・友人との「言葉」を大切に

「話さなくても通じる」というのは幻想です。日々の忙しさで十分な会話ができなかったなら、ぜひ休暇中に自分の思いを言葉にして伝えてみましょう。仕事の愚痴ではなく、「最近あった小さな良いこと」や「来年楽しみにしていること」など、心温まる話題がお勧めです。

2 元同僚・コミュニティとの「ゆるい関わり」

退職された方、あるいは現役の皆さまも、休暇中に「元気にしている?」の一言を、元同僚や職場の仲間にメッセージで送ってみませんか。相手も同じように気にかけているかもしれません。職場の外での「ゆるい」つながりを維持することが、心の安心感につながります。地域のサークル活動やボランティアに参加して、新しい居場所を作るのも良い機会です。

3 誰にも言えない悩みを抱えたら

もし、賑やかな雰囲気に反してどうしようもなくつらい、寂しいと感じたら、一人で抱え込まないでください。年末年始は、多くの行政やNPOが「孤独・孤立相談ダイヤル」など、専門の相談窓口を開設しています。「誰にも頼れない」状況に陥らないための社会のセーフティネットです。勇気を出して一歩踏み出し、専門家と「つながる」ことも、自分を大切にする立派な行動です。

どうか、この冬を温かな「つながり」の中で過ごし、心穏やかに新しい年をお迎えください。

どなたでも相談できる相談窓口はこちら
（あなたは一人じゃない　内閣府　孤独・孤立対策推進室）
https://www.notalone-cao.go.jp/support/