

## 保健師コラム

(2024 年大寒号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

2024 年の最後の月が始まりましたね。今年は皆さんにとってどんな年だったでしょうか？

年末年始は企業や職種によって異なりますが、通常よりも長い休暇になりますね（今年は最大で 9 連休の方も！）。この一年間で自分が頑張ったことや学び、成長したことを振り返り、自分を労ることはメンタルヘルスケアにとっても非常に大切です。年末年始の休暇は、来年の新たなスタートに向けて心身をリフレッシュする絶好の機会ですね。私も年末年始のお休みには今年自分が最も心を動かされたこと、頑張ったことやこれからの課題、素晴らしい出会いや普段関わる人たちからの学びと感謝をノートに書いて、自分をたくさん褒めたいと思っていますよ！

さて、長い休暇期間には旅行を計画される方も多いかもしれませんが、「旅行」にはストレスを軽減し、心身の健康を維持・向上させる効果があります。皆さんも旅先で普段とは異なる風景に触れた時や、特に何もせずぼんやりと景色を眺めているだけでも、気持ちがリフレッシュされて若返ったように感じたことはありませんか？

旅行は「旅行セラピー」と呼ばれるように、メンタルヘルスに良い影響を与えることが知られていますが、最近ではアンチエイジング効果についての研究結果も発表されています！旅行で新しい環境に触れ、身体を動かし人と交流をしてポジティブな感情を育むことで、心身の健康を高めてアンチエイジングにつながるという研究結果が発表されています（エディス・コーワン大学の研究より）。

「旅行」というと国内外の観光地を思い浮かべてしまいがちですが、近場へのお出かけも立派な旅行！と考えることができます。普段は訪れない場所に足を運ぶことや、ハイキング、トレッキング、ウォーキングなどで自然に触れることも同じような効果をもたらすそうですよ。

いつもより時間をゆとり取って、近場でも自然豊かな場所や懐かしい場所を歩いて訪れてみるのも素敵ですね。さらにリフレッシュした気持ちで、新しい年を迎えられるのではないのでしょうか。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)