

健康 と ストレス管理

セーフティフォーカス 05



新型コロナウイルス感染症の世界的パンデミック期間中、常に配慮すべき2つの要因は、あなた自身と互いの健康とストレス管理です。あなたのストレスと健康管理に役立ついくつかのガイドラインを紹介します。

生産的になる。自己成長に集中する。

仕事量が減ったり、仕事ができなくなったりするのは自身の生産性の低下の言い訳にはなりません。自分の働く業界について勉強し、その分野のマスターになりましょう。オンラインで学習できる無料の媒体がたくさんあります。CK オンライントレーニングプラットフォームを使用して、各コースを頻繁に復習してください。生産的でなくなり、1日を無駄にしてしまうことは、自信喪失につながり、ストレスを引き起こす原因になります。

メディアのスイッチをこまめに切る。

新型コロナウイルス感染症の危機が世界中に広まるにつれ、過度な時間を費やし SNS やテレビを見ることもおもしろいかもしれません。ですが、毎日少なくとも数時間は意識的に電源を切る必要があります。その時間を活用して、人との関係を再構築したり、健康的な趣味に費やす時間を設けたり、あなたの周りにいる大事な家族や友人と話す時間を積極的に作りましょう。テレビや SNS から離れて過ごした数時間のうちに何かが劇的に変化することはまずありえません。ニュースなどを見続けることにより、不必要な動揺が生じたり、ストレスを感じる可能性があります。

頻繁にコミュニケーションをする。

社会交流は、健全な心身の維持に重要な意味合いを持ちます。社会的距離の確保を必要とする時は、家族、友人、同僚と連絡しあい、苦痛や孤立感を軽減することが重要です。リーダーシップチームは日常的に Skype や ZOOM などのデジタルツールを用いたコミュニケーションを行っており、皆さんにも同様のコミュニケーションを行うことを強く推奨しています。皆さんチームメンバーと密に連絡をしてください！

事実だけを見る

フェイクニュース、誇張されたデータ、虚偽の情報、噂などは、難局時について回ります。信頼できる情報源からの事実と情報のみの共有をすることが大切です。保健局のウェブサイト、WHO（世界保健機構）、CDC（アメリカ疾病管理予防センター）は信頼できる状況提供機関の一例です。噂や虚偽の情報に惑わされないように気をつけましょう。

社会的距離をおいている間の運動と健康的な食事

社会的距離を置くということは、外出が禁止されたり、自宅で仕事をするを余儀なくされたり、またはほとんどの時間を自宅で過ごすということです。様々なウェブサイトですべての簡単なエクササイズの方法を提供しています。例えば、アパートに住んでいる場合は、毎日階段を数回上るだけで汗をかき、エンドルフィンホルモン分泌され、ポジティブな心構えと気持ちになります！

運動不足はカロリーの消費量も少なくします。家庭で作られた健康的でクリーンな食事を少量ずつ、数回に分けて食べるように心がけましょう。

共感

このストレスの多い時代には、チームメンバーとしてお互いに、また友人や家族に対しての高い共感と思いやりの気持ちをもって接することが必要になります。自分自身のストレスを管理し、強くなることを学ぶことにより、自分自身のリーダーになることができます！チームメンバーに共感と思いやりを持って接すると同時に自分自身にも同様にしましょう。お手本となる人になりましょう！

ストレスと健康管理の利点

- ✓ 生産性の向上
- ✓ 困難な時期に心と体のトレーニングに役立つ
- ✓ 自信を高めて潜在能力を最大限に引き出す
- ✓ 世界的なパンデミックを通じて、「チャンピオンの精神姿勢」を確立する
- ✓ チーム、家族、友人の手本となる
- ✓ 環境に屈することなく、成功する！

何か質問やご意見があればお気軽に

HSE & コンプライアンスマネージャーのゴードンまで gordon@cezarskitchen.com

PAGE 2 of 2