



前向きな気持ちで仕事をする

週末に休み明けに仕事に行くことが心配になったり、怖くなったりしていませんか？自分の考えをコントロールするこれらの方法を試して、休みを楽しんで、前向きな気持ちで新しい週を始めましょう。自分の生活の中で、どのようにこれらの方法を試すことができるのか、空白スペースに記入しましょう。

達成感を得る

何か生産的なことをしましょう。キッチンの床掃除などすぐに終わるようなことでも、ずっと会いたいと思っていた友人とランチに出かけるなど時間がかかるようなことでも構いません。何かをすることで、仕事のことを忘れ、達成感を感じることができます。どちらにとってもプラスになります！自分にとって達成感を得られる方法を考えたときに、何が思い浮かびますか？

月曜日が楽しくなるようにする

週明けに仕事に行くのが楽しみになるように、何かできることはありますか？例えば、好きな同僚と一緒に昼ごはんを食べに出かけてみてはどうでしょうか？または、好きなフィットネスのレッスンや、面白そうな本を読む「自分の時間」をつくるなど、何か楽しいことを仕事の後に計画するのもよいかもしれません。どのようにして月曜日が楽しくなるようにすることができますか？

気分がよくなることをする

運動すると、「気分がよくなる」物質が体内で分泌され、気分が高まります。10分間運動するだけでも、違います。休みの日に気分を高めるために、どのように体を動かすことができますか？

行動を変える

仕事へのアプローチの仕方や時間の管理方法を少し変えることで、大きなメリットが得られます。今の自分のスケジュールやルーティンを考えてみてください。ストレスを軽減するために何か変えられることはありますか？

例えば、月曜日の朝の準備を日曜日の夜まで先延ばしにしていたら、金曜日の午後に時間をつくって試してみてもいいでしょうか？または、15分早く起きて朝食を食べるようにしたり、一日を気持ちよくスタートするために、ヨガを少し試してみたりしてもいいかもしれません。その日をスムーズに過ごすために何を変えられると思いますか？小さなことでも構いません。

考え方を変える

私たちは通常、心に浮かぶ考えをコントロールすることはできません。ただし、その考えにどう対処するかをコントロールすることは可能です。そして、自分の思考パターンを役立つような考え方に変えられるように訓練することが可能です。仕事に対するネガティブな考え方を積極的に変えましょう。例えば：

- 次のように変えます。「明日仕事に行くのが怖い」ではなく、「明日仕事に行くけれども、きっと大丈夫。」
- 次のように変えます。「来週どうやってすべての仕事を終わらせたらいいのだろうか」ではなく、「毎週日曜日に次の週にどうやって仕事を終わらせればよいか心配しているけれども、毎週終わらせることができている。」

いつも繰り返し考えていることで、どのような考えをポジティブに変えられますか？

何かを楽しみにする

次の週に何か楽しみにしていることや、感謝していることについて意図的に考えましょう。憂うつな気分を変え、自分の人生の良いことに目を向けるのに役立ちます。何を楽しみにしていますか？何か感謝していることはありますか？

境界線を引く

休日の間に、仕事をする時間を決めておくことと役立つ場合があります。30分間、未読の電子メールを読んだり、次の月曜日にしなければならないことを見直したり、その週にする仕事の優先順位を書き出したりすることが考えられます。時間を必要としない準備にはどのようなことが思い浮かびますか？— また、それをいつするのが良いと思いますか？

改善する

仕事を向上させ、意欲や満足感を高めるために何かできることはありますか？（自分の経歴にあった役割、仕事と私生活のバランス、通勤時間の短縮、新しいテクノロジーを使用してプロセスの効率化を図るなど）

自分自身を主張する

これらの変えたいことについて上司に話すことはできますか？上司はあなたの気持ちを読み取ることはできないことを覚えておいてください。通常、上司は新しい人を探すことよりも、自分の部下が良い仕事ができるようにすることを最優先に考えています。部下がどのように感じているのか、何に直面しているのかを知ったら、助けてくれます。上司が助けてくれない、または助けることができない場合は、説明を受けた上でどうするか決断します。

他の選択肢を探す

当然のことながら、それぞれの状況によって大きく異なりますが、すべての仕事が自分に合っているとは限りません。気分が落ち込むことや、仕事のことでストレスを感じたり、心配していたりすることがよくある場合は、何かを変えるべき時なのかもしれません。どのような仕事がしたいですか？その仕事につくためには、何ができますか？（ネットワーク内で知っている人に連絡する、履歴書/経歴書を更新する、学位を取得するなど）



心理的ウェルビーイングのサポートを得る

なぜそのような感情になっているのか分からなかったり、その瞬間や長期的にどう対処したらよいのか分からなかったりすることがあります。常にまたは繰り返し不安になり、気分が落ち込むことが多い場合、メンタルヘルスの専門家に相談して助けを得ましょう。その感情の原因を探り、その感情をうまくコントロールする方法を教えてください。

出典

Anxiety and Depression Association of America, “How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues.” 2024年2月17日アクセス

Cleveland Clinic, “How to Fight Off the Sunday Scaries.” 2024年2月17日アクセス

LawCare, “Working in the law - do you dread going to work?.” 2024年2月17日アクセス

Mental Health First Aid, “How to Ward Off the Sunday Scaries.” 2024年2月17日アクセス

The University of Queensland, “Sunday scaries:6 ways leaders can conquer the dread.” 2024年2月17日アクセス

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。

WF12834910 143610-022024