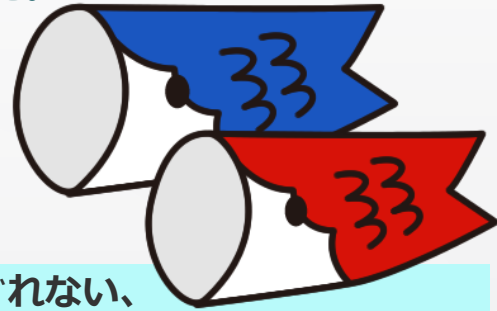


安全衛生活動

R5.5月号



早いもので春の大型連休がある5月がやってきました。
みなさま、どのように過ごされるでしょうか？
さて、今月のテーマは「五月病」について
取り上げたいと思います。



●五月病とは・・・

5月の連休後に憂うつになる、なんとなく体調がすぐれない、
会社に行きたくない等の軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことをいいます。
五月病の原因の1つとして、**環境の変化によるストレス**があげられます。

【五月病になる可能性が高い方】

- ・まじめで几帳面な性格の方
- ・責任感が強く、すべて一人で成し遂げようとする方
- ・4月に新しく就職や異動をして生活が大幅に変わった方
- ・生活リズムが乱れている方
- ・新年度までに仕事が忙しかった方
- ・完璧を求めすぎてしまう方

≪ 五月病にならないための心がけ ≫

- 初めからすべてを**完璧にこなそうとしない**
- 同僚、家族、友人などと**コミュニケーションをしっかりと取る**
(不安や悩みを話してストレス解消！)
- 栄養バランスの取れた食事**を心がける(体が資本)
- 適度な運動**(趣味で気分転換)
- 睡眠の質**を上げる(入浴するなどして疲労回復)

作成者：河村広子



お客様と共に成長し、

すばらしい未来をつくる