

安全衛生活動

R7.5月号



新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃かと思いますが、心や体に疲れが出やすいのもこの時期です。

今月の安全衛生活動では、「5月病」をテーマに、仕事にも関係するセルフケアのポイントをご紹介します。

自分のため、そして仲間のために、健康管理を意識していきましょう！

五月病とは・・・

「5月病」とは、特に新年度や新生活が始まる4月を過ぎた5月頃に、心や体の不調があらわれる状態を指します。医学的な正式名称ではありませんが、一般的に以下のような症状が見られます。

- やる気が出ない・無気力
- 朝起きられない・眠れない
- 集中力が続かない
- 食欲がない
- 気分が落ち込む・不安になる

予防・対策ポイント

- 生活リズムの維持：休日も規則正しい生活を心がける
- 適度な運動：ウォーキングやストレッチでリフレッシュ
- 相談する勇氣：不安や悩みは抱え込まず、上司や同僚、産業医へ相談
- 小さな目標を設定する：毎日の仕事にやりがいを見出す工夫を

最後に

5月は疲れが出やすい時期です。心と体のケアを意識して、無理せず働くことが大切です。

お互いを気遣いながら、安心して働ける環境を一緒につくっていきましょう。

作成者：邢佳鵬



お客様と共に成長し、

すばらしい未来をつくる