



こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当：鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。
早いもので、2022年ももうすぐ終わりですね。年末年始に向けて、忙しさを感じるが多くなりますが、自身では気付かないうちに疲れを溜めてしまうこともありますので、意識して休息をとるようにしましょう。
今月号は【冬季うつ】についてお伝えします。

冬になると調子が悪い…「冬季うつ」かも？

秋口から春先になぜか憂鬱な気分が続いたり、眠っても身体の疲れが取れなかったり…こんなことで困っていませんか。もしかしたら、「冬季うつ」かもしれません。冬季うつ病（季節性情動障害）とは、毎年、特定の季節の一部分だけに症状が現れるもので、「季節性情動障害（SAD）」と呼ばれることもあります。日照時間と深く関わりがあるとされ、冬季うつは10月～3月の日照時間の短い期間だけに症状が現れます。

こんな症状があったら要注意



気分の落ち込み、
倦怠感



過食がひどくなる
(炭水化物や糖分の過剰摂取)



眠気がひどく、
ずっと寝てばかりいる

冬季うつの対処法

日光に多く当たる



規則的な生活を心がける
(体内時計を整える)



やるべきことを整理して、
可視化する



栄養バランスの良い食事を摂る
(肉・魚・フルーツ・緑黄色野菜)



自分の気持ちを話せる
場所を見つける



出典：赤羽すずらんメンタルクリニック コラム「冬季うつの特徴をチェック！普通のうつ症状との違いは？」

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

