



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。  
新入社員の皆様、職場や仕事にはもう慣れましたか。何か困ったこと、不安なことがありましたら、一人で悩まず、周囲の方に早めに相談しましょう。誰かに話すだけでも気持ちが少し楽になりますよ。

今月号は【春バテ（五月病）】についてお伝えします。



### 「春バテ」（五月病）に要注意！

春は一年の中で最も寒暖差が大きく、体調不良を起こしやすいといわれており、気象や気圧の変化に身体がついていけず、頭痛やだるさが出る人、花粉症でつらい人も多くいます。さらに、新年度の環境変化によって人間関係も変わり、ストレスも加わります。この4～6月ごろの不調を五月病、または「春バテ」と言います。心身が疲れた時には誰でもなり得ますが、悪化すると「適応障害」や「うつ病」の発症につながってしまうこともあります。下記のチェックリストを使って、自分の状態を確認してみてください。

#### 「春バテ」（五月病）チェックリスト 当てはまる項目が多ければ多いほど、心身が疲れています

<input type="checkbox"/>	1. 気持ちが冴えない	<input type="checkbox"/>	6. 自信がなくなる
<input type="checkbox"/>	2. やる気が起きない	<input type="checkbox"/>	7. ネガティブな考えが浮かびやすい
<input type="checkbox"/>	3. 体がだるい	<input type="checkbox"/>	8. 頭痛や腹痛などの身体症状
<input type="checkbox"/>	4. 寝付きが悪くなった	<input type="checkbox"/>	9. 食欲低下
<input type="checkbox"/>	5. 思考力、集中力の低下	<input type="checkbox"/>	10. 飲酒時の悪酔いなどの問題行動



### バテ予防・対策について

「春バテ（五月病）」は、対策方法を知れば、自分でも症状を和らげることができますので、早めに対策を取りましょう。不調が2週間以上続くようなら、無理をせずに医療機関を受診しましょう。

#### やることリストの作成



不安や恐れは「失敗したくない」という気持ちから生じます。「やることリスト」を作成、優先順位を決めて消化するとミスを防げ、終了した事柄をカラーペン等で消すと、達成感も得られます。

#### 有酸素運動



身体に酸素を取り込む運動は、ストレス解消の効果があります。ウォーキングやサイクリング、水泳など。10分でも効果あり！

#### 正しい生活習慣



栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠等、正しい生活習慣を定着させることは、健康維持につながります。

出典：株式会社なかいまち薬局 5月病の症状から抜け出す対策

#### 「こころの体温計」

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。

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。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

