こころの安心だより

5月号 Vol. 73

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。
今年のGWの連休は、マスク着用を個人の判断で行いますので、外出の際、自身の体調や人の混雑、換気の状況などに気を付けてください。また、休み明けに体調を崩さないよう、規則正しい生活を心掛けましょう。
　今月号は【春バテ（５月病）】についてお伝えします。

春バテになりやすい人ってどんな人！？

　４月から約１か月経ち、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。この時期は、疲労を強く感じたり、理由なく落込んでしまったり、急に体調を崩したり等、心身の不調が出やすくなっています。これらの心身不調は「春バテ（5月病）」と呼ばれています。心身の不調が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

職場環境の変化に注意！

就職、異動、転勤等があった

新しい仕事・業務を担当することになった

責任あるポジションに就いた

大きなプロジェクトを任されるようになった

組織改編等により職場の体制や人間関係、雰囲気が変わった

残業や休日出勤など勤務時間が長く、忙しかった

こんな症状に要注意！！

五月病の初期症状 当てはまるものが多ければ、要注意です。			
☐	食欲が落ちた	☐	集中力が低下した
☐	頭痛がする	☐	気分が落ち込む
☐	めまいがする	☐	イライラする
☐	眠れない	☐	焦りや不安を感じる
☐	朝なかなか起きられない	☐	周囲への関心がなくなる
☐	風邪等にかかりやすくなった	☐	会社に行きたくなくなる
☐	やる気が出ない	いつもの自分と比較して、何か変だ？と感じたら、医療機関等に相談しましょう。	

出 典：医療情報メディア medicommi　5月病ってどんな症状？予防するためにできることは？

「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