# 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!?

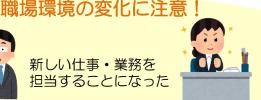
4月から約1か月経ち、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。この時期は、疲労を強く感じたり、理由な く落込んでしまったり、急に体調を崩したり等、心身の不調が出やすくなっています。これらの心身不調は 「春バテ(5月病)」と呼ばれています。心身の不調が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



就職、異動、 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

五月病の初期症状



残業や休日出勤など <mark>勤務時間が長く、</mark>忙しかった

#### こんな症状に要注意!!

| 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     | 4 |
|                     | 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   | D |
|                     | 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 | 4 |
|                     | やる気が出ない       | いつもの自分と比較して、何か変だ?と<br>感じたら、医療機関等に相談しましょう。 |             |   |
|                     |               |   |             |   |

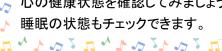
出 典:医療情報メディア medicommi 5月病ってどんな症状?予防するためにできることは?

### 「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

יז מי ג'י תו ז מי ג'י תו ז מי ג'י תו ז מי ג'י תו

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。







お悩みやご相談は

\* \* \* \* \* \*

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

\* \* \* \* \* \*

