



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。
春から初夏に移り変わるこの時期は、急な気温上昇もあり、自身でも気付かない疲労やストレスが溜まりやすいです。大型連休もありますので、「活動」と「休息」のメリハリを心掛けましょう。

今月号は、【五月病】【ストレス症状に効くツボ】についてお伝えします。

その疲れ、もしかしたら五月病かも？

大型連休に、旅行やレジャーの予定を立てている人も少なくないと思いますが、連休は疲れを残さないように過ごすことが大切です。5月の連休明けから、メンタルヘルス不調、いわゆる「五月病」が発生しやすくなります。「五月病」は正式な名称ではなく、医学的には「抑うつ状態」と言われますが、具体的にどのような症状なのか、自分に当てはまっているか、下記のチェックリストで確認してみましょう。

五月病（抑うつ状態）の症状 チェックリスト

<input type="checkbox"/>	何となく気分が滅入る日や時間が増える	<input type="checkbox"/>	やる気が湧かず、会社に行くのに抵抗を感じる
<input type="checkbox"/>	体がだるくて気力が出にくい	<input type="checkbox"/>	原因不明の体調不良（頭痛、胃腸の不調、めまい感）がちよくちよく起こる
<input type="checkbox"/>	今まで気軽にできていた日常的な家事や趣味的な活動が面倒くさい	<input type="checkbox"/>	寝つきが悪い、もしくは眠りの途中で何回も起きる、早朝に起きるなどの睡眠不調が出現し、熟睡できない夜が増えてくる
<input type="checkbox"/>	他人に合うのが何となくおっくう	<input type="checkbox"/>	いつもよりイライラしたり怒ったり落込んだりと感情が不安定になる

当てはまる症状が多い人は、**要注意です！**

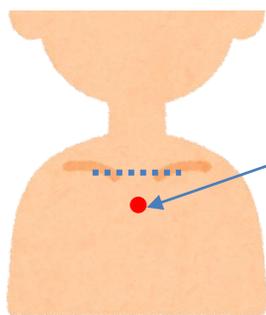
不調を感じたら、**早期に専門機関へ相談しましょう**



出典：日経新聞 「変化疲れ」が五月病の原因に 注意すべきはこんな人

ストレス症状に効くツボを試してみよう

五月病かな、なんだかおかしいなと感じたら、生活リズムを整えて、無理をせずに心身を休めるなど、早めのケアが必要です。そこで、5月に起きやすいストレス症状を解消するツボを紹介します。

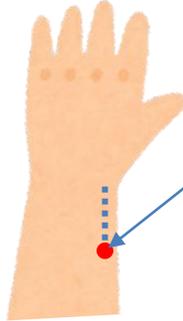


ストレスを軽減するツボ①

すべきことができない、日中ぼーっとするときは…

璇璣(せんぎ)

左右の鎖骨を結んだ中央部の窪みから、親指の幅1本分下にある
※朝はやや強めに、夜は優しくトントンと叩く



ストレスを軽減するツボ②

やる気が出ない、気持ちがあっても行動に移せないときは…

遍歴(へんれき)

親指の付け根のへこみから、肘の曲がりジワに向かって指4本分のところにある
※やや強めに押す

出典：ウェザーニューズ 5月特有のストレス解消につながるツボ4選

「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

