



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。
暦上では秋に入りましたが、まだまだ猛暑が続いています。室温調整や水分補給を意識して行い、体調管理に努めましょう。

今月号は、【9月病とその対策】についてお伝えします。

やる気が出ない日が続くのは、9月病かも？

夏季休業を過ぎて、9月に入り仕事への取組みが本格化するこの時期、やる気が出ない日が続いていませんか。もしかしたら、それは「9月病」の兆候かもしれません。**長い休みが続いた後、なかなか仕事モードに戻れない人が心身の不調に陥ることから、9月病と呼ばれるようになりました。**生活面では、夏バテからくる不規則な睡眠や食生活の乱れ等がストレスを高めています。気候面では、台風やゲリラ豪雨などの気象の変動が大きい時期に、季節の変わり目に身体がついていかないと不調に陥ります。

9月病の症状を以下のチェックリストで確認してみてください。**もし、4つ以上当てはまり、それが1週間ほど続いていたら9月病の可能性があるので、早めに医療機関に相談するなど、対策をしましょう。**

9月病のサイン チェックリスト

4つ以上当てはまり、それが1週間以上続いたら要注意！

体 の 症 状	<input type="checkbox"/>	朝、寝床から出られない	心 の 症 状	<input type="checkbox"/>	漠然とした不安がある
	<input type="checkbox"/>	通勤・通学電車が苦痛だ		<input type="checkbox"/>	自分に自信が持てない
	<input type="checkbox"/>	体がだるく感じられる		<input type="checkbox"/>	目先のことに集中できない
	<input type="checkbox"/>	頭がぼんやりしている		<input type="checkbox"/>	人から軽視されていると感じる
	<input type="checkbox"/>	着信への反応が鈍くなった		<input type="checkbox"/>	身近な人に当たってしまう
	<input type="checkbox"/>	食欲低下や消化不良がある		<input type="checkbox"/>	何をするにも億劫だ



9月病を予防するには、どうしたいいの？

9月病は、重症化するとうつ病につながる場合もありますが、**早めに対策すれば自力で回復することもできます。**心当たりのある人は、以下の方法をぜひ試してみてください。

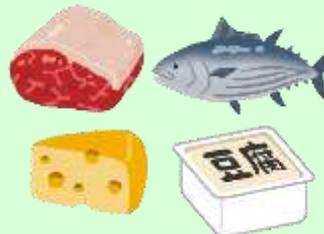
対策① 太陽光を浴びる

屋外に出なくても、窓際の日の当たる場所で2時間ほど過ごすようにしましょう！



対策②

幸せホルモンの原料になる
トリプトファンが多い食材を摂る



牛・豚・鶏などの肉類、カツオ・マグロなどの魚類、ヨーグルト・チーズなどの乳製品、豆腐・納豆などの大豆食品を摂りましょう！

出典：ウェザーニュース やる気が出ない日が続けば「9月病」かも？ 今できる対策は？

「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

