



障碍社通信

春になり、ぽかぽか陽気で心も体も軽くなった気分になる4月…🌸🌷

しかし、5月になると5月病という言葉をよく耳にします。

5月病とはいったいどんな病気なのでしょう？

“新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「よし、頑張るぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」、「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。研修を経て5月から実際に仕事を始めるという新社会人の場合、これらの症状が6月に見られるため、「6月病」とも呼ばれます。5月病、6月病のいずれにしても、環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。”

引用：全国建国保険協会

5月病とは、ストレス等が原因の心の病なのですね。

★主な原因★

- ・新しい環境についていけない
- ・新しい人間関係をうまく築けない
- ・理想と現実のギャップがうめられない
- ・次の目標を見失う

★主な症状★

- ・やる気がでない
- ・ネガティブ思考になる
- ・体がだるい
- ・頭痛、腹痛
- ・食欲低下
- ・思考力、集中力の低下

5月病にならないためには、「まあいいか」、「なんとかなるさ」精神でいることが大切なのかもしれません。

仲のいいお友達と会話をすることは、ストレス発散につながります。

栄養バランスのとれた食事を心がけ、たっぷり睡眠をとり、オフの日は自分の好きな事に時間を費やし、一旦仕事の事は忘れましょう😊

自分の身体の事は、自分が一番よくわかっているはずで、自分に合ったストレス解消法を見つけ、決してなくなる事はないストレスと少しでもうまく付き合っていけるようにしましょう😊



相談窓口のご案内です

障碍社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。



求職台帳をご活用ください

勤務を増やしたい方には求職台帳への登録をお願いいたします。希望する勤務の曜日と時間帯を登録していただき、条件の合うユーザーにご紹介いたします。登録をする事で二次面接に繋がりますので、ぜひご活用ください。登録してくださった方には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的にご連絡いたします。

働き方に関する悩みごともお気軽にご相談ください。下記のお問い合わせ先にご連絡をください。担当者からご連絡をいたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

お問合せ先（求職台帳管理と働き方に関するご相談）

求人採用係 西脇 nishiwaki@shogaisha.co.jp

高橋 takahashi@shogaisha.co.jp

江良 era@shogaisha.co.jp

高松 takamatsu@shogaisha.co.jp