

# アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社  
 発行責任者 田中千恵美  
 発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8  
 kikiハウス102号  
 TEL：090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
 お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

皆様こんにちは。4月から新たな環境が始まり1か月が過ぎようとしています。特に、新入社員の方々は、新たな仕事に、毎日が慌ただしく過ぎているのではないのでしょうか。その中で、今回取り上げる内容は『5月病』というワードです。この時期に起こりやすい症状や身体の変化について、今回は考えていこうと思います。



## 何か気分が優れない、

最近寝つきが悪い、身体がだるいなど、ちょっとした身体の不調を感じることはないでしょうか。それはもしかすると「5月病」の始まりかもしれません。新入社員の方や部署異動等で、新たな環境に対応しなければならぬ、そんな方に起こりやすい症状の現れです。それでは「5月病」について、もう少し詳しくみてみましょう。

## 「5月病」とは

もともとは、新入大学生が五月連休後あたりから、寂しい気持ちが強くなり、うつ的で無気力な状態になることを言います。しかしこれは、社会人にも同じことが言えます。また、「五月病」とは、医学的な言葉ではなく、「適応障害、うつ病、不眠症と言った病気などが挙げられます。突っ走って仕事をしてきた緊張状態から、ゴールデンウィークの連休を機に、プツンと糸が切れたとき、朝起きれない、仕事に行くのがおっくう等の症状に見舞われます。他にも、やる気が起きない、熟眠感がない、動悸やめまいなど。このような症状がおこった時の、予防法や対処法などについて詳しくみてみましょう。



# もしかして私、5月病？



## 「今の自分」をチェックしてみよう！

- いつも何となくイライラしている
- 人との会話や関わりに対して面倒と感じる
- 朝起きると、疲れている
- 集中力がなくなり、仕事や勉強に手が付かない
- 歯磨きや整髪、身だしなみを気にしなくなつた
- 自分の不注意による、ケアレスミスが多くなつた
- 以前の比べて疲れやすくなつた
- 他人が自分のことを軽視しているように思える
- 趣味や好きなことに、興味が無くなつた
- 通勤電車に乗るのが苦痛に感じられる
- 6個以上当てはまると、「5月病」の可能性が高くなります。

## 予防について

### 規則正しい生活

### 〜早寝・早起きは三文の徳！〜

「規則正しい生活を心がけましょう！」このフレーズ、耳にたこができるほど聞きますよね。しかしながら、睡眠は次の日のパフォーマンスだけでなく、一週間、一ヶ月と毎日の睡眠の質が今後の生活の質を左右します。

一週間に1回、そして2回と、徐々に入眠時間、起床時間を調整してみてください。いかがでしょうか。自分の出来る範囲内で少しづつ、そして気軽に始めてみましょう。

## 正しい食事のとり方

毎日の生活の中で、3食食べることが難しいことです。仕事の都合に応じて、昼食は食べられず、夕食でドカインと、量を補う食べ方をしている人もいるでしょう。

食事を抜くと、それに身体は慣れてしまい、日常化してしまいます。食事と食事の時間が空いてしまうことで、**血糖値が上がり**、身体の負担は大きくなります。また、**脳は糖質をエネルギー源として働きます**。ごはん（特に白飯などの炭水化物）を抜くことで、脳はいつまでも眠っている状態、つまり身体は起きているものの、頭はぼーっとするような状態が続くのです。コップ一杯の牛乳でも構いません。3食食べるように心がけてください。食事の摂り方について食生活を振り返ってみましょう。

## 趣味や好きなことを極めよう！

皆さんにとって、一息ホッとできる場所や人、趣味の時間などはありますか。何でも構いません。趣味や好きな事を行うと、**脳中のドーパミン**、幸せホルモンが分泌されます。そのため、やる気や幸福感だけではなく、**意欲や意思決定能力**などにも影響を与えるのです。

## 相手や自分自身と上手に付き合おう

「5月病」の大きな原因は主にストレスです。その中でも、**人間関係**が要因となることも多いと思います。もやもやという気持ちになった時、**その場を離れて一息つく**ことや、**深呼吸**を行い、気持ちを落ち着かせることもストレスを緩和になります。ストレスを感じたとき、自分の身体も労わってあげて下さいね。

## ◎豆腐アレンジ～簡単レシピ～

「あと一品欲しい！」そんな日に、お手軽かつおつまみのお供に、冷奴はどうですか？ しかし、生姜にねぎと、ありきたり薬味はもう飽きた。そこで今回は、豆腐アレンジにぴったりの薬味を紹介したいと思います。

### ●アボカド×甘酢しょうが×黒コショウ

〈作り方〉

アボカドは角切りに、甘酢しょうがは千切りにしてざっくり混ぜ合わせる。豆腐にのせて黒コショウをふる。



### ●生ハム×白菜漬け×みょうが

〈作り方〉

生ハムは適当な大きさに切り、白菜漬けは食べやすい大きさに切る。小口切りにしたみょうがと合わせる。お好みの量を、豆腐にのせて出来上がり。



## 編集後記



最近私の家では、花を部屋に飾っている事が多くなりました。母や姉が飾ってくれるおかげで、いつもの何てない部屋が、少し鮮やかになると実感しています。花を飾るようになり、ふと考えました。部屋の中に、生きている動植物がいることが私の生活には少ないのだと。水をあげて、着実に成長している存在が近くにいることで、毎日気に掛けることが出来ます。なくても困らないですが、いると可愛くて、実はとても自分の生活に彩り加えてくれるものであると。みなさんも是非、花や観葉植物など育ててみてはどうでしょうか。



す。鎧や兜は、こどもを災いから、守ってくれるように、との願いが込められています。

・ **五月人形を飾る**  
こどもたちの力強くたくましい成長を願って、五月人形を飾ります。鯉のぼりは江戸時代から始まった風習です。昔は、黒色のみだったとか。明治時代に入り、緋鯉が加わり、昭和に入ると青や緑などの子鯉を加えるようになったそうです。

・ **鯉のぼり**  
もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長を祈って、お祝いする日でした。1948年、5月5日が休みの日と決められてから、端午の節句が、こどもの日にもなったそうです。

・ **こどもの日は何をやる？**

5月5日は「こどもの日」です。こどもの日とは、「こどもたちの人格を重んじて、幸福をはかるとともに、お母さんにも感謝する日」です（祝日法より）。こどもの日は、もちろん男女関係ないため、お父さんに感謝してもいいですね。

# 5月5日こどもの日

