

# アクトな日々

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

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。

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、社会人も同じことが言えます。また、「5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いた緊張状態から、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ずる
- 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たいかがでしょうか。自分の出来る範囲内で少しずつ、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。仕事の都合に依りて、昼食は食べれず、夕食でドカインと、量を補う食べ方をしている人もいます。

食事を抜くと、それに身体は慣れてしまい、日常化してしまします。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**、身体の負担が大きくなります。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ます。

## 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、冷奴はありますか？ 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。

・**鯉のぼり**  
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。

・**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。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？**

子どもたちの「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

