

# むこちゃん

## 通信 vol.4



### うららかな春



新しい出会いや環境にわくわくドキドキ心躍る反面、緊張や不安、気疲れから不調に陥ることも…

「眠れない」「疲れがとれない」「やる気が出ない」などの症状は、俗にいう『五月病』と呼ばれ、新入社員の場合は研修や配属先の決定後に症状が現われるため『六月病』とも呼ばれます。今回はそんな『五月病』を未然に防ぐための、予防と対策をご紹介します。

#### 会話

身近な人とのコミュニケーションを大切にしましょう。悩みを話すことでストレス解消にもつながりますよ。例えば昔からの友人や以前の環境の知人と会うのもよいとされています。

#### 栄養

食事は「主食・副菜・主菜」を組み合わせるように意識しましょう。

最近何だか  
気分が落ち込み  
なあ…。  
やる気も  
出ないし

うさぎの  
『むこ』



体がだるい…。  
布団から  
出たくない。



理想の食事バランスは…



です。

不規則な食生活や偏った食事内容は栄養不足を招き、感情をコントロールする物質が不足しがちになります。

ストレスに負けないためには、「抗ストレスビタミン」と呼ばれるビタミンCや、情系の安定化に有効なビタミンB1を摂取しましょう。

ビタミンC … キャベツ や、トマト 、グレープフルーツ など } に、多く含まれています。

ビタミンB1 … 豚肉 や卵 、牛乳 玄米など

また1人で食べる「孤食」はなるべく避け、リラックスできる時間を過ごしましょう。

#### 質の良い睡眠を!



睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるためには、「生活リズムを整える」「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」「就寝前はスマホ、テレビ、パソコン を見ない、などの生活習慣を身につけましょう。

#### 新しい環境での過ごし方

特に几帳面でまじめ、嫌と言わずに物事を引き受けてしまうタイプが五月病になりやすいと言われています。物言を深刻に促えず、失敗はつきものだと考え、「自分のできる範囲でいいや」と、気を楽にもつようにしましょう。

#### 休日の過ごし方

休みの日は趣味など、自分の好きなことに時間を使いましょう! 体を動かし、汗を流して気分をすっきりさせることもストレス解消の1つです。

#### むこちゃんの余談



～アロマテラピーでリラックス♡～

アロマテラピーに用いられる精油(エッセンシャルオイル)とは、植物の花、葉、果皮、樹皮、根、種子、樹脂などから抽出した天然の素材です。中でもおすすめなのが「ラベンダー」の精油! 優れた鎮静作用や安眠作用があるといわれる万能精油で、お風呂に数滴落として入浴したり、ガーゼやハンカチなどに1~2滴落として持っていたり、枕元に置くなどして取り入れてみましょう!

香り



好きな映画を見たり、音楽を聞いて自由に過ごす♡

※今回の通信は、次の資料を参考・引用して作成しました。  
・全国健康保険協会「未然に防ぐ5月病対策」  
・大阪府医師会がき情報「5月病」  
・「食事バランスガイド」