

五月病を吹き飛ばそう

春先は、新入社、人事異動などで、
多くの人の環境が変化し、
新しい生活を始める時期です。



■ 五月病って？

新しい生活に対して人々は、大きな期待をもって臨む反面、
内心は期待と同じくらい大きな不安をも抱いているものです。

その不安を解消するために、早く仕事に慣れて、何とかうまく
やっていこうと、4月、5月とたいへんな緊張感をもって
頑張り続けますが、1ヵ月ほど経った5月ごろになると、心
身の不調が現れ始める場合があります。



新生活
スタート！



がんばりすぎて
いつの間にか…

このころに現れる心身の不調のことを 五月病といいます

■ 五月病の主な症状



こんなことを感じたら休養を

五月病を吹き飛ばそう

■ 十分な休養と規則正しい生活を

新しい環境に慣れ、適応するためには、想像以上に相当な精神的エネルギーが必要となります。本人が気づいていないだけで、心にも体にもかなりの疲労が蓄積しているのです。

五月病対策としては、適度な休養をとる、睡眠を十分にとる、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる、自分に合った趣味を見つけ気分転換を図る、適度な運動をするなど、心身の疲労の回復を心がけるとよいでしょう。また、日ごろから悩みや愚痴を話せるよい相談相手をもつことや相談窓口を上手に利用することが大切です。

心身の不調が1カ月以上続き、会社に行けないほど気持ちの落ち込みが激しい場合は、五月病の症状が悪化している可能性もあります。自己判断で「五月病だから大丈夫」などと決めつけてしまわず、症状が長く続くようなら精神科や神経科を受診するようにしましょう。また、職場に以下のような人がいたら、声をかけて、相談窓口の利用や受診を促しましょう。

【原稿・社会保険研究所◎】

■ 職場にこんな人がいたら声かけを



【原稿・社会保険研究所◎】

トヨタ車体健保 こころとからだの健康相談

電話健康相談サービス



経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報もご提供します。



通話料無料

0120-336-613
24時間・年中無休受付



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能

<https://consult.t-pec.co.jp/service/2e4cfc>



プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください（委託先：ティーベック株式会社）

※各サービスに諸条件がございますのでサービスを受ける際にご確認ください。

個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。また、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととします。●ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護管理者代理）」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。