

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア

ヒューマン・フロンティア相談室

〒107-0062

港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4 階

TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

 0120-783-744

受付日時: 月曜～金曜 10:00～20:00

(祝日除く) 土曜 10:00～18:00



E-mail:

sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR
コード」から上記の QR コードを撮影し
ご登録ください。もしくは「友だち追
加」→「検索」から「@hfsodan」を入
力してご登録ください。

※QR コードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

環境の変化を上手に乗り切るために

2024 年ももう3分の1が過ぎました。新年度を迎え環境が変わるこの時期には、体調不良ややる気の低下、悲観的な気持ちや憂鬱な気分など、いわゆる「5月病」の症状が見られることがあります。私たちカウンセラーも、この時期には「連休明けに出勤できなくなった」という相談を受けることもあります。

春は、入学や入社、人事異動など、大きな環境の変化がある時期です。新しい学校や職場に通うことで、起床時間などの生活リズムが変わり、ストレスになることもあります。また、多くの人と新しい人間関係を構築する必要があり、気づかぬうちに疲弊してしまうこともあります。新年度を迎えて期待や意気込みを抱いていた人でも、実際には「思った通りに仕事が覚えられない」「職場に馴染めない」といった理想と現実のギャップにストレスを感じることがあります。これらのストレスが背景にあるため、「5月病」になる人が増えるのです。

このようなストレスを抱える人にとって、ゴールデンウィークは大きな環境の変化後に初めての長い休みになります。心を休める貴重な時間ですが、休みが終わると「またつらい日々が始まる」という現実と直面し、結果的に不調になることもあります。また、長期休暇は成果を出すために頑張っていた緊張が解けるきっかけになるため、同じような現象は夏休みや年末年始明けにも現れることがあります。

5月病だけでなく、ストレスがたまると心身の適応能力を超え、様々な症状が現れることがあります。自分自身では気づかないことも多いので、家族や周りの人が気づいて対処することも大切です。また、これらの症状を予防するためには、日ごろから上手にストレスを解消することも重要です。

以下は、ストレスを乗り切るためのヒントです。

- ・悪い面ばかりでなく試練を成長のチャンスと捉える
- ・嫌なことや気持ちを溜め込まず、愚痴を聞いてもらう
- ・新しい仕事や環境では失敗は当然と考え、気を楽にして完璧主義をやめる
- ・自分に合ったストレス解消法をいくつか持つ
- ・一人で無理に頑張らず、できないことはできないと伝え助けてもらう

日頃から睡眠と食事を充分にとり、そしてこれらのヒントを実践して、ストレスをためない毎日を過ごしていただければ幸いです。

カウンセラーのオアシス

少し前にマッサージを受けました。その時に施術者に「ふくらはぎの筋肉が固い」と指摘されたのが気になって、以前買ったままあまり使わずにしまい込んでいた足のマッサージ機を、毎晩就寝前に使うようになりました。毎晩 10 分位なのにとっても気持ちよく、リラックスできます。筋肉も柔らかくなってきて、巡りがよくなったのか、足の疲れが残りなくなりました。ふくらはぎは「第二の心臓」とも言われています。湯船の中で自分でマッサージしても効果があるとのことですので、ぜひお試しください。

EAP用語集

4つのケア

4つのケアとは、厚生労働省により「労働者の心の健康の保持増進のための指針」において示されたメンタルヘルスケアのことで、労働者が自らのストレスに気づき予防対処する「セルフケア」、管理監督者が心の健康に関して職場環境等の改善や労働者に対する相談対応を行う「ラインによるケア」、事業場内の産業医等の産業保健スタッフ等が心の健康づくり対策を提言・推進し、労働者、管理監督者等を支援する「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」、事業場外の機関及び専門家を活用し、その支援を受ける「事業場外資源によるケア」のことです。