

心のセーフティネット

編集・発行
MBK Wellness 株式会社
(旧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, 2025 MBK Wellness CO.,LTD.



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)デンソーウェーブの登録商標です。

あと一息、残暑とうまくつき合いましょう！

暦の上では秋に入りましたが、まだまだ残暑が続く9月。皆さま、どのようにお過ごしでしょうか？実はこの時期、不調を感じる方も多く、総称して9月病とも言われています。

< 9月病の主な症状 >

精神症状	身体症状
・ 気分が落ち込む ・ やる気が出ない ・ イライラする ・ 集中できない	・ 身体がだるい ・ 食欲がわかない ・ 頭痛・肩こり、めまい・耳鳴り ・ 眠れない

9月病の要因としては、以下のことが考えられます。

1. 夏の疲れ: 長期休暇中の生活リズムの乱れや、真夏の暑さによる疲労の蓄積。
2. 季節の変わり目: 日照時間が短くなり、日中と朝晩の温度差が大きく、また台風や秋雨など気圧の変化が大きいことが自律神経に影響。
→ 気圧変化の影響は個人差が大きく、デスクワーク中心の生活で運動不足の人、睡眠リズムが不規則な人に症状が強く出る傾向があるようです。
3. 環境の変化: 配置換えや異動等、新しい環境への適応のストレス。
→ 転勤を伴う異動の他、業務内容が変わる場合なども慣れるまで無意識に緊張し心身ともに負荷がかかりがちです。

対策としてお勧めするのは、普段の生活を整えていくことです。

1. 起床時間の固定: 毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びる。
2. バランスの良い食事をとる: 日に3食、決まった時間に、栄養バランスを考えた食事を腹八分目でとる。
3. 適度な運動と入浴: ウォーキングやユーチューブを見ながら室内での運動等の実践、ややぬるめのお風呂にしっかりつかる。就寝1～2時間前の入浴がお勧め。

まずは、季節の変わり目は体調を崩しがちなので、疲れすぎない生活をこころがけることが大切です。そして、できそうなことを1つでも2つでも実践いただき、不調が深刻にならないよう予防して、まだ暑い9月を乗り切っていただければと思います。

カウンセラーのオアシス

私は気圧の変化を敏感に感じるタイプで、低気圧が来た時、冷房のガンガン効いたビルから外に出た時等、気圧の変化を感じます。特に出やすいのは耳が詰まった感じ、ひどい時には軽いめまいとして体調に表れます。普段からシャワーだけでなく入浴するようにしていますが、その他、ユーチューブを見ながらストレッチや軽い運動、市販のお灸をやっています。特にお灸は速攻で血行が良くなり、とても助けられています。

EAP用語集

ストレス脆弱性

その人の生まれ持った素質(先天的な要素)と学習・訓練などによる生まれてからの能力やストレスへの対応力(後天的な要素)などに関連してその人が持っている病気のなりやすさを意味します。