



5月病？

5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「5月病」と呼びます。
初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。
今年のGWは飛び石連休なのでカレンダー通りだと7日間のお休みでした。
新入社員の方や4月から新しく環境が変わった方は必死に走り抜けた日々からひと時解放され、長いお休みを迎えてどっと疲れが出てしまったという方もいらっしゃると思います。

5月病かなと思った時の対処法3選

1

睡眠前の行動に注意！

食事は3時間前、入浴は2時間前までに済ませ、1時間前からはスマホやPCを触らない。この3つの準備で、質の良い睡眠を取りましょう。

美味しいご飯をバランスよく食べる！

頑張っている自分を労いましょう。

2

3

自分を褒める

少し調子が悪い時こそ自分を褒めまくって自己肯定感を爆上げしましょう「ご飯を食べてエライ！」「電車に乗ってエライ！」「出社しただけで天才！」



セルフケア研修が必要な理由

職場に限らず、日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。ストレスが続いてしまうと、メンタルヘルス不調の原因になってしまいます。
研修を通じてセルフケアの考え方を身に付け、自身のストレスや感情をコントロールできるようになる事が大切です。

セルフケア研修で学べる4つのプログラム例

①受援力（相談力）の向上

②レジリエンス（復元力）の強化

③カラーパス（選択的注意）効果（※）の活用

※カラーパス効果：「目から入った視覚情報を脳が無意識に選択して認知する」ことで、「color(色)」を「bath(浴びる)」の認知に由来

④リラクセーション技術の習得

当社では「自己肯定感」の向上を中心に、若手従業員のメンタルヘルスサポートにも力を入れております。
コーチングの理論などを加えたセルフケア研修を提供し、予防としてのアプローチを強化・安心して働ける職場環境の実現を目指します。

[研修サービスはこちらから](#)