

新年度によく聞く「五月病」の正体とは!?



新年度がはじまり、より一層仕事に燃えている方も多いと思います。ただし、この時期は進学や就職、転居など環境の変化が激しく、ストレスのかかる季節でもあります。GWの前後によく聞くのが、「五月病」です。今回は、これの正体を紹介したいと思います！

五月病は医学用語ではありません！

五月病＝軽度のうつ/適応障害

【原因】

- この春に就職・異動・転勤・転職した
- 職場の雰囲気や人間関係などが変わった

【こんな人は要注意！】

- 几帳面で真面目
- 責任感があり、全部を一人で抱えこむ
- おとなしい ○完璧主義

【予防法】

- ・趣味に打ち込む ・運動をする ・身体のリズムを整える ・悩みを打ち明ける

五月病(軽度のうつ)であればとにかく休むことも肝要です。みなさま、ぜひGWの前後はご注意ください。



てのひら6周年記念 みとりし上映会



てのひら開設6周年記念として、映画「みとりし」を鑑賞しました。また実際にみとりを経験されたご家族さま、主治医、CMにもお話を伺い、出席された方々のご意見やご感想を聞くことができました。

さまざまな死生観を全員で共有でき、とても穏やかに優しい時間となりました。

- * 新型コロナウイルスに対する徹底した感染対策のもと開催されています。
- * 新型コロナウイルス感染対策のため、今回は参加人数を制限して開催しました。



スタッフブログ更新中♪チェックしましたか？

てのひら訪問看護リハビリステーション HP



【発行元】てのひら訪問看護リハビリステーション

【事業所番号】3960190472

【住所】〒780-8081 高知県高知市若草町16番5号A棟

【TEL】088-821-9668 【FAX】088-821-9667