

5月のテーマ

五月病とメンタル不調



☆こんな症状が出たら、五月病のサインかも…

心のサイン

抑うつ、無気力、不安感、焦り など



身体のサイン



不眠・疲労・めまい
胃の痛み・食欲不振
動悸・やる気が出ない・息苦しさ
人と関わるのが億劫 など

たいていの場合は、環境になじむにつれて解消されます。

しかし！

ストレスが解消されずに長引くと…

⇒**深刻なメンタル不調に！！**

☆そうなってしまいう前に…

自分のストレスに早めに気づき、
こまめに発散しましょう！



☆ストレスと上手につきあうポイント

Point 1

リラクゼーション法を身につける

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる、好きな音楽を聴く、アロマテラピー、ストレッチや呼吸法や自律訓練法、など自分に合った方法を見つけましょう。



Point 2

親しい人たちと交流する

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話しをすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時にはよいアドバイスをもらえたりします。



Point 3

笑う

心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。

Point 4

緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなと感じたら、トイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



Point 5

趣味を持つ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。

Point 6

自然に親しむ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。



Point 7

運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。手軽にできて自分が好きな運動を楽しい環境で行いましょう。



ストレスを感じる状態は、脳がつかれている状態であるとも言えます。「嫌なことも寝たら忘れた」と言う人がいるように、睡眠を取ることで疲れた脳を休ませることができると、睡眠は非常に効果的なストレス解消法です。



☆もしものときは・・・

白川プロ メンタルヘルスケア相談窓口

日々の生活の中で、いつもと違う自分を感じたり、同僚や部下の様子が少しおかしいなと感じたら、会社へご相談下さい。相談をする事で、会社がその社員の方に対して不利益な待遇をすることはありません。また、プライバシーにも充分配慮します。

相談窓口（担当：榊原）

☎ 03-3476-2341

月～金曜日 9:30～17:30

Mail sakakibara-a@shirakawapro.co.jp

何かあったら、いつでも相談に来てね！



メンタルヘルスカウンセリング(よろず相談)

精神保健福祉士さんが、仕事、プライベートの悩みなどを聞いてくれます。内容は、些細な事でもOK! 相談者のプライバシーは守られますので、安心してご利用下さい。1、4、7、10月開催。日程が決まり次第社員連絡へアップします。

ひとりで抱え込まずに、まずは何でも話してみてください。秘密は必ず守ります！



なんでも相談（外部提携機関）

株式会社白川プロの皆さま向け ネクスティブの「なんでも相談サービス」のご案内



やさしく お悩み
0120-8349-07

携帯電話からもつながるフリーダイヤルです。通話料金はかかりません。
ご相談、カウンセリングは一切無料です。



soudan@safetynet.co.jp

（メールの場合、内容によっては電話でお願いする場合があります）



- 1 まず電話、メールで…**白川プロの社員、又は家族と**
おっしゃって下さい (or メールにご記載下さい)
※会社名のみでの匿名でもご相談できますが面談や次回以降の相談のために個人情報を伺う場合がございます
- 2 ご相談は **24時間、土日祝日も**受けています
(法律、税務問題、相続等に関するご相談は 平日10:00~20:00、土曜10:00~18:00の間をお願いします)
- 3 相談の回数、時間制限はありません
- 4 面談によるカウンセリングも受けられます (要予約)。すべて**無料**で相談できます。
- 5 **秘密を厳守**します
個人情報保護法に基づいて相談内容や相談者のプライバシーは守られます。
職場や派遣元、ご家族、外部などに知られることは絶対ありませんのでご安心ください。

◆秘密厳守！

個人情報保護法に基づいて相談内容や相談者のプライバシーは守られます。
会社やご家族、外部などに知られることは絶対ありませんので、ご安心ください。

NextEAP



ネクスティブ

中小企業EAP普及推進協議会

Q. どんな相談ができるの？

A. プロのコウンセラーがちょっとした事、あれ？と思ったこと、こんな事聞いてもいいのかな？なんてことも、どんなご相談でもお受けいたします。

職場の悩み、健康相談、家庭問題、メンタルの悩みから人生相談まであらゆる問題の解決糸口に使えます。

<例えば・・・>

職場で嫌なことがある。人間関係がうまくいかない。家庭で困ったことがおきている。誰かに嫌がらせ(ストーカー行為)をされている。育児、子育てのことで悩んでいる。借金が返済できない。隣人とモメている。買っていないのに料金を請求された。交通事故を起こしトラブルになっている。役所の手続きはどうするの？疲れているのに眠れない。食欲が無い、胃の痛みがとれない、人に言えない悩みがある・・・などなど

Q. 相談は会社や家族にバレないの？

A. 個人情報保護法に基いて相談内容や相談者のプライバシーは守られます。職場や派遣元、家族、外部などに知られることは絶対ありませんのでご安心ください。

Q. カウンセリングとは？

A. カウンセリングとは対話を通して、ご本人にとって何が本当に問題であって、どのように解決したいと思っておられるのかをカウンセラーとともに見つけていく作業です。

Q. カウンセラーってどんな人？

A. 厚生労働省が技能審査資格として認定していた「産業カウンセラー」という資格をもった方々です。〈現在は(社)日本産業カウンセラー協会が認定する資格〉さまざまなキャリアをもったカウンセラーがおりますので、なんでも気軽にご相談ください。

