

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



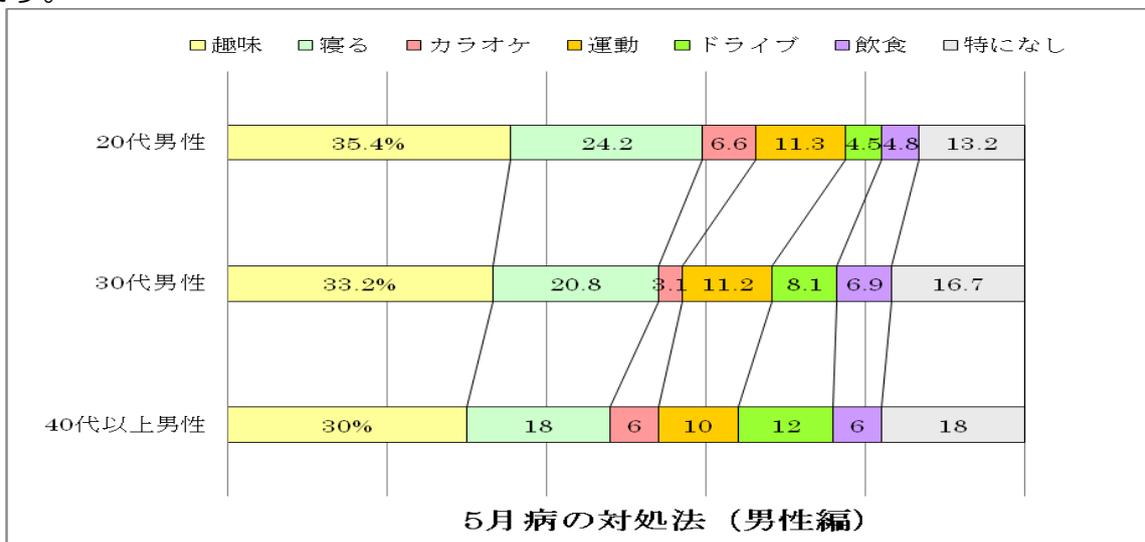
〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 荒木潤子  
Tel/Fax (086) 272-8116  
http://okayamaeap.jp  
e-mail ; info@okayamaeap.jp

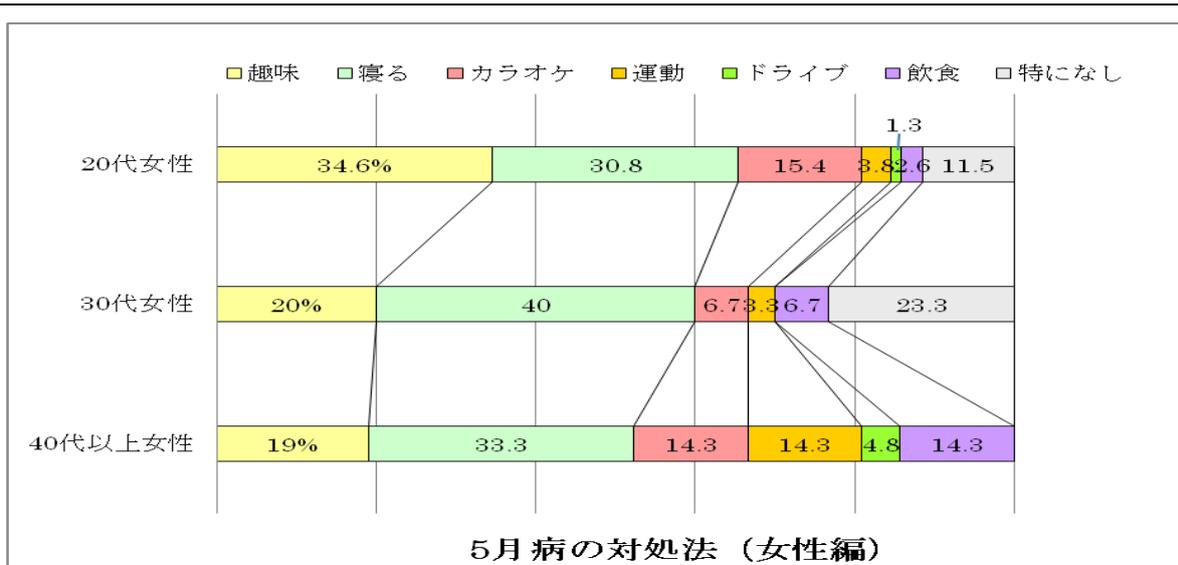
## 五月病の対処法は、ひたすら寝る？！

春は新入社員の方が入ってきたり、部署異動があったりと、職場の環境変化が大きい季節ですね。そうした大きな環境の変化に馴染めずにいる方は、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴出すことが多く、休み明けに出勤したくない気持ちや、体調・メンタル面での不調が出やすいと言われていています。いわゆる「五月病」と呼ばれる状態です。

このたび、株式会社サンセットコーポレーションが今年の「五月病への対処法」を調査しました。その結果、全年代で「寝る」という答えが昨年を上回ったそうです。特に **20代女性の30.8%、30代女性の40%**が「寝る」と回答しており、「趣味」や「カラオケ」「運動」などの発散型のストレス対処法は昨年よりポイントダウンしているようです。アラサー女性はお疲れなのでしょうか・・・また、「(対処法は)特になし」と回答した人も増えており、「五月病かもしれない・・・」と感じていても、上手に気分転換やストレス発散をはかれない方が増えているのかもしれませんが。

しかし、**40代女性**では「特になし」という回答が**0%**という結果になりました？！「寝る」という回答も33.3%ということで決して少なくはないですが、アラフォー女性は「休養」と「発散」を上手に使い分けて五月病に対処しているようです。





今年のゴールデンウィーク、あなたはどんな風に過ごしましたか？休日を上手く利用して、「ストレス発散」「しっかり休養」など、ストレスへの自分なりの対処法を工夫して五月病を乗り越えましょう！

データ提供元：株式会社サンセットコーポレーション

<コラム>心地よく眠って、五月病を乗り越えるために・・・「快眠のコツ」

心地よい眠りを得るための大切な条件は、①習慣、②適度な疲労、③寝室、④ベッドの4つ！！

<習慣>  
 ベッドに入る前にとる行動を習慣化しましょう。静かな音楽を聴く⇒時計を合わせる⇒難しい本をパラパラめくる……、ある決まりごとをつくることで、身体が睡眠時間になったな、と反応するようになります。



<適度な疲労>  
 心身ともにほどよい疲れがあること。神経だけが疲れているときは頭がさえるので、寝る前に軽い散歩や運動などをしましょう。



<寝室>  
 静かさ、明るさ、部屋の色調などに気をつけてください。騒音が気になるときは、防音カーテンにするとかなり防げます。壁の色は穏やかなものを。



<ベッド>  
 枕は6～9cmの高さが、最も早く安定する脳波が出ます。敷き布団は好みもありますが、ふかふかのものより固めの布団の方がベター。掛け布団は重すぎないものを。

(「心が元気になる習慣」より)