

5月号 安心かわら版

主な行事

5月

3日：憲法記念日
4日：みどりの日
5日：こどもの日

8日：世界赤十字デー
10日：母の日

5月・自転車月間



"なんとなくしんどい"が増える5月  早めのケアが大切です 

五月病とは？

「五月病」という言葉は1960年代後半に日本で使われ始め、1968年頃に一般に広まったとされています。4月の環境変化(入社・異動・新生活)の疲れが、5月の連休明けに一気に表面化する心の不調のことを指します。気温差や生活リズムの乱れも重なり、誰にでも起こり得る身近な症状です。

こんなサインが出ていたら要注意

- ・朝起きるのがつらい
- ・食欲が落ちる、または食べ過ぎる
- ・仕事や家事への集中力が続かない
- ・眠りが浅い、寝ても疲れが取れない
- ・気分が落ち込みやすい、イライラしやすい

家族や同僚が気づいて声をかけてあげることも大切です。

今日からできる予防と対策

- ・生活リズムを整える(特に睡眠)
- ・朝日を浴びて体内時計をリセット
- ・完璧を目指さず、タスクを小分けに
- ・休憩を意識的にとる
- ・誰かに話す(家族・友人・専門窓口)

「少ししんどいな」と思ったら、早めのケアが回復の近道です 

万が一、長期の休職が必要になったら？

メンタル不調は、時に長期の休職につながる場合があります。その際に役立つのが所得補償保険(就業不能保険)です。

- ・働けない期間の収入をサポート
- ・メンタル疾患も補償対象のプランあり
- ・家計の不安を減らし、治療に専念できる

ご希望の方には、現在の働き方に合った補償内容をご案内できます。



保険のレジアス

レジアスインプクト(株)本社

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡
5-5-17 3階
TEL 049-256-5885 FAX 049-256-8558

レジアスインプクト(株)関西本部

kansai@rezeous.co.jp
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町11-9 9階
TEL 06-4303-4193 FAX 06-4303-4194

レジアスインプクト(株)秩父支店

chichibu@rezeous.co.jp
〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21
TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

レジアスインプクトでは、保険のことはもちろん！
将来の不安や身近なお困りごとまでいつでも相談受付中です