

五月病に要注意!

ビジネスパーソンのためのメンタルヘルスガイド

五月病とは

環境の変化やストレスが原因で、やる気が出なかったり、集中力が低下したりする症状です。特に新入社員や役職変更者に多くみられます。

五月病の予防方法

01

ストレス管理



適度な運動やリフレッシュ活動でストレスを軽減する。

02

コミュニケーション



同僚や上司とオープンに話し合い、孤立感を防ぐ。

03

生活習慣の見直し



早寝早起きを心がけ、バランスの良い食事を摂る。

企業の取り組み

社員がストレスを早期に察知できるよう、メンタルヘルス教育の推進や、社内に相談できる窓口を設け、社員が安心して相談できる環境を作ることがおすすめです。

5月病は誰にでも起こり得る問題です。

予防と対策を心がけ、健康で充実した職場生活を送りましょう。



株式会社サンポチャート



0561-50-2644



info@sampo-chart.com

Webサイト

