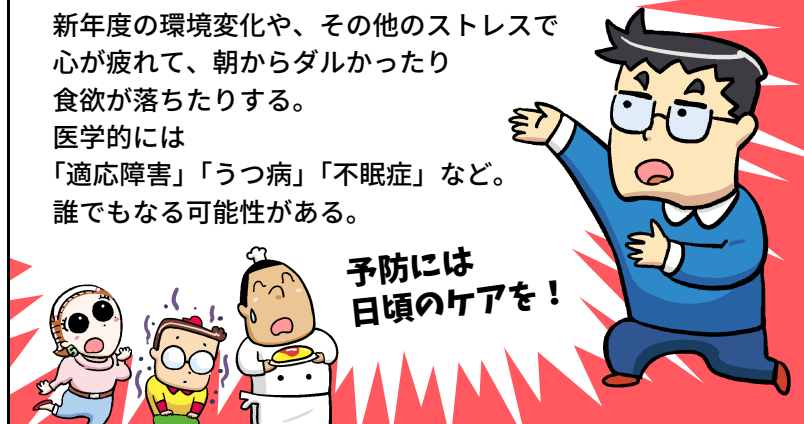


五月病 とは...

新年度の環境変化や、その他のストレスで心が疲れて、朝からダルかったり食欲が落ちたりする。
医学的には「適応障害」「うつ病」「不眠症」など。誰でもなる可能性がある。



医師の診察を！
怪しいと思ったら
頑張っちゃうと大変!!
気づかず

五月病 セルフチェックリスト

- ・毎日の生活に充実感がない
- ・楽しかった事が楽しめなくなった
- ・以前は楽にできていたことがおっくう
- ・自分が役に立つ人間だと思えない
- ・わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が2週間以上ほぼ毎日続いたら気持ちになったり、生活に支障が出ている場合は要注意 (厚労省『国民パンフレット』より)

Illusts:Aro



全商連ツイッター

リンのあきないのコツ

検索

配信中