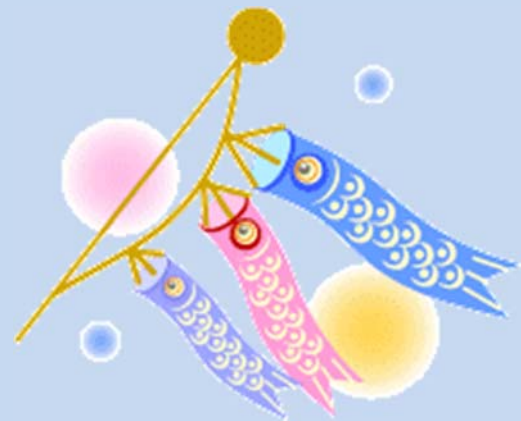


# 今すぐ使える マナーアップアドバイス



## “5月病”の対策をしよう

新年度がスタートして、1カ月経過しました。新たな環境で頑張り過ぎて疲れが出てきたり、気力が低下し始めるのがこの時期といわれています。いわゆる“5月病”を乗り切るために大切なポイントを押さえておきましょう。

### 1. 休日はリフレッシュしよう

「心」と「体」の両方の“健康”が大切です。オンとオフを切り替えて、休日は趣味に没頭したり、気分転換を図りましょう。

### 2. 相談相手を見つけよう

職場の同僚はもちろんのこと、職場外に何でも相談できる仲間を作りましょう！話を聞いてもらい、一人で抱え込まないようにしましょう。

### 3. 規則正しい生活を意識しよう

睡眠不足は体と心の免疫力の低下につながります。睡眠をしっかり取り、バランスの取れた食事も心掛けましょう。

そして大切なのは、日頃のコミュニケーションの取り方です。気持ちのよい挨拶や声かけをしたり、感謝の気持ちを多く伝えるなど、できることから心掛けていきましょう。