

# あんしんだより

平成28年4月 第25号

## 新入生や新社会人に多く見られる「五月病」

生活がひと段落する5月頃。知らず知らずに溜まっていた心身の疲れやストレスが原因で、やる気が出なかったり、塞ぎ込んでしまったり。

新社会人では新人研修明けの6月頃に多いため「六月病」と言う方もいるのだとか。

初めての一人暮らしなど、新しい環境に馴染めない人間関係が思うようにいかない、緊張し続けている入試・入社など目標を達成した解放感次の目標を見つけれない想像していた新生活とのギャップ



自分で折り合いを付けられれば良いのですが、なかなかそうもいかないのが現実です。では、どうしたら良いのか…

電話でも良いので一人でいる時間を短くすること意識して休む時間を作ること

また、周りの人の助けも有効です。もしちょっと疲れたり沈みがちな方が周りには声をかけてみて下さい。美味しい物を食べたり遠出をしてみたり、ささやかなことが気晴らしになることも多いです。

それでも体調や気分の異変が続くようなら一度病院へ。何もなかったらそれでよし。

**他の病気と同じで早期発見早期治療が重要です！**

花盛りに新緑と目に楽しいこの季節。皆様お花見をされましたか？

桜は終わりを迎えました、まだまだ盛りは続いています。今が旬、これから旬を迎える花を上げてみましょう。

石楠花、雛罌粟、芍薬、菖蒲、躑躅、昇藤  
杜若、薔薇、皐月、藤

漢字はいくつ読めましたか？

因みに雛罌粟はポピー、昇藤はルピナスのことです。身近な花でも呼び名が違っていると印象が変わりますね。

登山やハイキングにも最適な季節。おすすめのスポットがあれば是非教えてください！



動植物が元気な季節ということは、歓迎したくないものまで元気になる季節です。

益虫でしたら我慢が効きますが、カビや名前も上げたくない虫たちだと、虫が苦手な人にとっては魔の季節…

そこで、近年注目を集めているカビや虫に有効な天然素材を集めてみました。



日本でも古くから使われてきた樟(クスノキ)、杉、檜(ヒノキ)、檜葉(ヒバ) エッセンシャルオイルの有名所 ティートゥリー、レモングラス、ゼラニウム パチュリー、ユーカリ、シトロネラ

香りが強いものが多いので得手不得手はありますが一度試してみたいかがでしょうか。