衛生委員会　議事録

日時	2022年4月28日				18:15	～	18:45	
場所	とうざい株式会社　１階事務所							
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか		高木伸也
		山道隆		三浦千晴		笠置京子		

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
1.各事業所からの報告	本日は事務所内メンバーのみで資料確認での開催 特に報告はありません
2.今月のテーマ 5月病について	5月病について 先月に引き続き、メンタルヘルスについて、今月は連休を挟むこともありますので 5月病について、です。 5月病とは連休後に学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、等 不調が現れることを総称して呼ぶことを言います。 季節の変わり目で体調が崩れやすいこともありますし、更に新しい環境に対する 緊張やストレスの反動として5月頃に生じます。 実はこの病は欧米等では見られておらず、春に新年度を迎える日本特有の病です。 しっかりと理解し、ストレスをためないことが大切です！ 心の病気と同じく、5月病は誰にでも起こりえる病気です。 特に几帳面でまじめすぎたり、責任感が強すぎたり、1人で抱え込んでしまう人が 発症しやすいと言われています。 ストレスは知らないうちにたまってしまうものです。 皆さん、チェックリストを活用して、心の健康診断をしてみましょう！ （資料を確認ください） このチェックリストは、うつ病の症状リストでもあります。 5月病はセルフケアで回復する一方で、うつ病はストレスの影響を強く受けて脳の 機能が低下する一方ですので自然に治ることはありません。 自分の体調の変化はもちろんですが、周りでも以前と様子が違う人がいたら 不調に早めに気づき、声をかけてあげたりしましょう。 一番はストレスをためないことが効果的です。３つのRを意識してみましょう。 （レスト・リラクセーション・レクリエーションの３つです） もちろん、運動や規則正しい生活を心がけること、仲間同士で悩みを共有する事 も5月病の予防には非常に効果的です。 自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合っていきましょう。
3.次回	次回は2022年5月26日（木）、テーマは防災対策についてです。 どうぞよろしくお願いいたします。

とうざい株式会社

添付資料：5月病について

承認	審査	担当
曲道	小笠原	境

2022年5月9日　作成