

総合コーディネーター通信



新入職員のみなさま就職して2ヶ月が経とうとしています。

いかがお過ごしですか？

ゴールデンウィークも明け、職場環境にも少しづつ慣れてきていることと思います。

ここで懸念されることに、みなさんもお存じとは思いますが『五月病』というキーワードが浮かんで来ます。

新しい環境での変化についていけない焦りやストレスが、知らず知らずのうちに精神的・身体的な症状となって現れます。

ここで、**周りが気付く！チェックリスト**を紹介します。

- 遅刻(特に月曜日)・欠席が増えた
- なんとなく元気がない
- ボーっとしていることが多い
- 服装に乱れがある
- 仕事のミスが増える・能率が落ちる
- 食欲がなさそう(あまりお昼を食べていない様子)

五月病の対策は???

こんな症状が続いたら
本人に声をかけるか
産業医・総合コーディネーター
(PHS:7312)
にご相談ください!



最も取り組みやすい対策は、『長期休暇明けに、上司から積極的に声をかけること』

上司から声をかけられることで、職場に受け入れられている・自分も職場の一員として認められている！と感じることができます。



調子はどう？
仕事に慣れた
かな??

「頑張れ！」「誰にでもあること」
「気合が足りない」など、安易な
励ましや叱責は厳禁です！！