



2022/06/30 発行

# とどさんトーク

## 今月の一言

### 「実は年中〇月病!？」



こんにちは。《とどさんトーク》の轟です。

今月の一言は「実は年中〇月病!？」です。最近ではメンタルを崩すのは春先や5月病と言われる6月頃までのシーズンだけではなく「〇月病」はすべての月にあてはまるようです。年の初めは「1月病」。のんびり過ごした正月休みが終わり、仕事や学校が始まってもやる気が出ず、生あくびの症状。「2月病」はバレンタインデーでチョコのもらえるあてがない人や当日もらえなかった人が孤立感等の精神的ストレスを味わうことで発症。「3月病」は飛散し始めたスギ花粉のことを考えるとブルーになる症状。「4月病」は新年度が始まり「今年こそ」という意識が過度に高まる軽いそう状態や、逆に新環境に馴染んでいない人を見て「なぜ自分はできない」と落ち込むうつ状態に。「7月病」は長引く梅雨で憂鬱な気分になること。「8月病」は8月の暑さにやられ、何をやるにもやる気が出ない。「9月病」はお盆や夏休みが終わり、新学期が始まることで気分が落ち込む状態。残暑が厳しく身体的にもつらい状態。「10月病」はだんだん日照時間が少なくなり寒くなることで、なんとなく憂鬱でだるい状態で「冬季うつ」と呼ばれることもあります。「11月病」は秋の寒さが深まり憂鬱な気分。11月は楽しいイベントが何もないという理由で発症することもある。最後の「12月病」は恋人のいない人がクリスマスイブが近づくとつれて味わう孤立感などで苦しむ症状。乗り切ったとしても、そのまま同種の2月病を発症するケースも。気づけば1年中つらいことのオンパレードなのですね! 気を付けましょう

6月の予定		06/10(金)	第81回さいたま障害者就業サポート研究会 Zoom18:00~20:00
06/02(木)	さいたま市健康体操 元気クラブ 本社ショールーム 10:00~11:30	06/16(木)	さいたま市健康体操 元気クラブ 本社ショールーム 10:00~11:30
06/03(金)	NPO 法人サンライズ理事会 北浦和カルタホール 18:00~20:00	06/23(木)	赤ちゃんサロン 本社ショールーム 10:30~12:00
06/09(木)	赤ちゃんサロン 本社ショールーム 10:30~12:00	06/25(土)	さいたま市立ひまわり特別支援学校 体験学習 14:00~15:30
	さいたま市立さくら草特別支援学校 体験学習 14:00~15:30		世話人ミーティング 18:00~19:30 (Zoomによるオンライン開催)
	世話人会 18:00~19:30 (Zoomによるオンライン開催)		

【お知らせ】新型コロナウイルス感染拡大防止の為、各イベントを中止する場合がございます。何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます

※毎週金曜日は埼玉トヨペット配車センター・一平蓮田工房・浦和サービスセンターにて、毎月第4土曜日は埼玉トヨペット本社ショールームでパン販売をおこなっております