

◆託児室・サービスのご案内

ＹＥＬＬながさきをはじめ、「長崎県総合就業支援センター」
「ハローワーク長崎西洋館センター」を利用するにあたって、
改めて託児室・サービスのご案内をさせていただきます。

※上記センター、託児室は全て同一フロア内にあります。

☆託児室・サービスのご案内☆

【サービスについて】

- ・託児サービスは無料で行なっています。
- ・初回利用時は、長崎県総合就業支援センター内の「女性就業支援コーナー」にて、登録申込が必要になります。
- ・託児サービスは事前に予約が必要です。
- ・託児時の飲食物はご利用者の持ち込みに限るものとします。
提供は行ないません。（ミルク作りの白湯は提供できます）
- ・託児時のおむつや着替えなどは、ご利用者が持参してください。
- ・その他、預かりに必要な事項はその都度お尋ねいたします。

【開室時間】

- ・月曜から金曜 10時～12時、13時～18時
- ・土曜・日曜・祝日・西洋館休館日はお休み

【定員】 10名（一度に最大10名までご利用できる広さです）

【託児サービスの対象者】

- ・ＹＥＬＬながさき、長崎県総合就業支援センター、ハローワーク、西洋館センターの相談窓口を利用するため、託児を必要とする方
- ・ＹＥＬＬながさき、長崎県総合就業支援センター、ハローワーク西洋館センター内で実施するセミナー等に参加するため託児を必要とする方
- ・ハローワーク西洋館センターの紹介による企業訪問・面接等を行なうため、託児を必要とする方
- ・その他、県が託児を必要と認める方
（下記乳幼児を託児する際、その兄弟で小学校低学年の児童について同時に託児を依頼することがある場合など）

【託児乳幼児の年齢】

- ・ 生後 6 ヶ月から小学校就学前の健康なお子様

■ 5月の予定 -----

◎ 「YELLながさき定期法律相談」

5月16日（水）13:00～16:00

《事前予約受付中》

※日程等合わない場合は、ご相談ください。

※遠方の方で来所相談が難しい方は、電話法律相談受付も
行っております。まずはご相談ください<(_ _)>

※お詫びと訂正

メールマガジンVOL.70の4月法律相談の予定項目内にて
誤字が2点ありましたので、この場を借りてお詫びいたします。

（誤）4月の予定 → （正）5月の予定

（誤）13:00～15:30 → （正）13:00～16:00

■ 編集後記 -----

◆五月病の予防・対処方法を考えよう！！

春

4月から心機一転、環境が変わったという方もいるでしょう。
環境が変われば誰しものが適応しようとしめます。でも、うまく
適応できなかつたら憂鬱な気分になってしまうのではないで
しょうかそれが「五月病」です。

医学的病名ではないものの、ちょうどゴールデンウィークが
過ぎた頃に発症するケースが多いため「五月病」と呼ばれて
います。

五月病の代表的な症状とは？

- ・ 夜眠れない、朝起きられない
- ・ 疲れがとれない
- ・ 食欲がなくなってしまう
- ・ イライラしてしまう
- ・ 焦りや不安を感じてしまう

- ・ なかなかやる気がでない
- ・ 周りのことへの興味、関心が薄くなってしまう

なぜ五月病になってしまうのか？

環境が変わると自分でも気付かないうちに肉体的・精神的な疲れ等を蓄積させてしまうことがあります。

その疲れ等が、4月から1ヶ月が経ち知らず知らずのうちにストレスとなって、ゴールデンウィークで緊張の糸が切れ一気に重くのしかかってくる・・・それにより五月病の症状が起きてしまうといわれています。

五月病にならないために気をつけたいこと

① ストレスを溜めないようにする

環境が変わると、人は無意識のうちに適応しようとします。それにより自分の意見を飲み込んでしまっていることもあります。そうならないよう相手に意見を発信できる時は言葉で伝えるそれができない時も別の形で伝えられる方法を考える等、意見を飲み込んでいる状態が続かない様にしましょう。

② ゴールデンウィークの過ごし方に気をつける

仕事を忘れてリラックスする時間を過ごす事と並行して、生活のリズムを崩さない（夜更かしをしない、寝だめしない等）よう努める事が大切です。

もしかして五月病かと思ったら？

まずは上で説明した、ストレスを溜めない・ゴールデンウィークの過ごし方を意識して、実践することが大切です。

それでも体調が回復しないようでしたら無理をせず病院に行きましょう。

また、自分は大丈夫だとしても、周囲に五月病になっているのに気付いていない人がいるかもしれません。「ゴールデンウィーク以降様子がおかしい」と思ったら、積極的に言葉をかけ合うなどして、ストレス緩和に努めましょう。

参考文献

タイトル 五月病の原因とは？五月病の予防・対処方法を考えよう。

