



今月のニュースレター 5月号



桜の時期が終わり、新緑の季節になってきましたね！新潟もこの時期が一番天気も良く、過ごしやすい時期なのではないでしょうか(^_^♪GWがあった方はどこかお出かけに行けたでしょうか？

さて、今回は、こんな素敵なシーズンですが、よく、5月病なんて言葉を耳にしますよね？

5月病とはななのか、5月病にならないために気を付けたいことなどをご紹介します！

5月病とは、4月まで続いたストレスが、GWの休暇中に一気に緊張の糸が解け、重くのしかかってくる。それにより、5月病の症状が起きてしまうといわれています。これまでは5月病にかかる人の特徴として「責任感が強い」「几帳面」「完璧主義」「忍耐力が強い」「理想を掲げている」などが挙げられてきましたが、近年ではこれらに当てはまらない人でも発症しているとのこと。環境の変化をストレスに感じる人は非常に多いのです。「自分は関係ない」と思うのではなく、「自分もかかってしまう可能性がある」ということを認識しておいたほうがよさそうですね。

5月病にならないために気を付けたい3つのポイント

①ストレスを溜めないようにする

自分が感じるストレスはメモに取るなどして、家族や友人に相談してみましょう

②張り切りすぎないようにする

スタートダッシュはガス欠の元！焦らず計画的に成長していきましょう

③ゴールデンウィークの過ごし方に気をつける

リラックスをして過ごすけれど、寝溜めなど生活のバイオリズムを崩さないようにしましょう



感謝！

NCIは おかげさまで

創立 7周年！



人をつなぐ、人をつなげる。



皆様、

NCIは平成30年5月16日で、
創立7周年を迎えることができました。

これは、

一重に皆様が毎日元気に、
一生懸命お仕事に励んで頂いている
からこそその成果です。

NCIのサービスはいかがでしょうか？
皆様のお役にきちんと立っているでしょうか？

私たちが日々、皆様の安全と健康を祈り
応援し、共に成長をしていきたいと
思っております。

今後も、私たちNCIへの要望・職場での悩み
なんでもかまいません。

皆様からの意見をお待ちしていますので、
これからもぜひ、NCIを宜しくお願い致します。