

【隊員家族の皆様へ、メンタルヘルスのお知らせ】



こんにちは！西部方面総監部人事部からのお知らせです！

西部方面隊は、令和2年7月6日から9月9日までの間、「夏のメンタルヘルス施策強化期間」として、隊員が元気に、健康に働けるように、様々な取り組みを推進中です。

なぜ、そのような期間を設けているかと申しますと、8月は定期異動の時期であり、その環境の変化は、時として大きなストレスをもたらします。そのような中であっても、このストレスに押しつぶされることなく、充実し、元気に働いて欲しいからです。

8月の定期異動に伴うソワソワ感は、少しずつ少しずつ落ち着いてきているでしょうか。夏季休暇には、ご家族でリフレッシュされたでしょうか。中には演習や勤務で忙しく過ごし、防衛警備の任に当たっていた隊員もいると思いますが、そのような中であっても、隊員はご家族と一緒にリフレッシュ出来たと期待するものです。

この時期に私達がメンタルヘルス上で気を付けたいのは、「8月の夏季休暇を挟んだこの時期は、春によく聞く「5月病」のような症状が起こりやすい状態」であるということです。

「5月病」とは、4月に新しく入った学生や社員などに5月頃しばしば現れる神経症的な状態（引用：広辞苑）で、平たく言えば「うつ状態」のことです。8月の定期異動から夏季休暇を経た今の状況は、まさに「5月病」を生起しやすい環境にあるといえるでしょう。夏季休暇に少し休めたから・・・と安心することなく、こんな時期だからこそ、日々健康管理をしていきましょう。



隊員ご家族の皆様はいかがでしょう。隊員の様子はいかがでしょう。
しっかりと眠れていますか？ 気になることが頭から離れずに眠れなくなったりしていませんか？

毎日おいしく食事はとれていますか？

趣味・ご家族団らんなど楽しめていますか？

隊員について、「心配な様子だな」「最近の様子は何か変だな」と感じたら、部隊の上司にご連絡ください。一緒に隊員を支えていきましょう。



厳しい残暑が続きますが、熱中症に注意しながら、暑さを楽しみましょう。