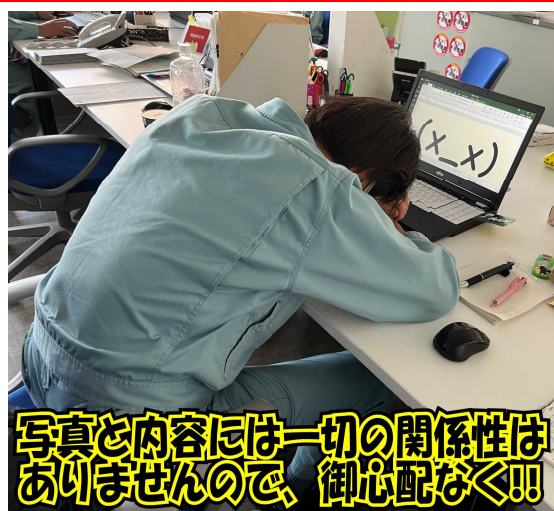


市従労 NEWS

組合設立:1946年 組合本部所在地:〒921-8026 石川県金沢市糸田新町1-30



5月のゴールデンウィークを迎え、新年度がスタートして約1ヶ月が経過したこの時期は「心身のバランス」を崩す人が最も多い傾向にもあります。
人事異動（配置転換）をはじめ、新しい人間関係になかなか馴染めずに過ごす日々の生活から『5月病』の症状に陥ることも多いと言われています。

※ 5月病:集中力が続かない、倦怠感がある、やる気が出ない…

約4人に1人の割合で経験する「**適応障害**」。
医学的に見ても、例えば「うつ病」「パーソナリティ障害」「パニック障害」「不眠症」…などと、人により症状も異なりますが、コロナ禍になって3年目に突入しているなかで、精神的な不安要素は拭い切れずに以前より増して心身バランスを崩しやすくなる環境下では、メンタルヘルス不調&5月病を訴える人は増え続けることでしょう。

コロナ禍によって、勤務形態（時差出勤・リモートワーク）変化やマスク着用義務化、ソーシャルディスタンス、直接（対面）会話の自粛等の様々な生活スタイルの変化に伴い、気軽にコミュニケーションが取りづらくなり自閉的な生活を余儀なくされており、誰からも必要とされていないのではないか？ 将来的にも大丈夫なのか？ 社会から逸脱（孤立）しているのでは？ 色々なことを考え、悩んで眠れない日々が続いている人が貴方の周りにも居ませんか？

<メンタルヘルス不調および5月病のリスクが高い人の傾向>

- 気分転換や睡眠を取っていても解消することが出来ず、数日間以上にわたり悩み続ける傾向がある。
- 周囲の人には気にならない程度の不快感を増幅させ、精神的に疲弊してしまう傾向がある。
- 完璧主義者の傾向がある。

心身バランスの鍵を握るのは『セロトニン』です!!

別名“**幸せホルモン**”と呼ばれる脳内ホルモンであり、神経を興奮させる「ノルアドレナリン」や快感に繋がる「ドーパミン」と並ぶ三大神経伝達物質の1つが『セロトニン』であります。分泌量が減ったり、働きが制限されることで心身のバランスを取りづらくなります。つまり、セロトニンが正常に分泌される生活習慣こそがBESTです!!

質の高いセロトニン分泌の鍵は……睡眠の質が重要（下記を参考に）。

<眠る空間づくりを心掛ける>

- ☆ 照明はちょっとカーテン越しから光が透けるくらいの暗さが理想的→真っ暗はダメ。
- ☆ 布団・シーツ・枕カバー等の寝具類は、目で見ても安らぐ感覚の薄い色を選択→ブルー系・グリーン系。
- ☆ 天然素材（綿・シルク）等を選択→吸汗性が高いものを選ぶ。
- ☆ 枕に関しては、寝返りが打ちやすいものを選択→横になった姿勢で鼻・おでこ・鎖骨を結ぶラインが一直線になる高さが理想的。
- ☆ 快く感じる香りを枕元に置く→アロマを香らせる（ラベンダー、カモミール、ローズゼラニウム等）、鎮静効果のある香りや天然香料のものを選ぶのもオススメ。

<精神を安定させるために大切なこと>

- ◎ 自分が“信頼できる人”とにかく話（愚痴）を聞いてもらう。
- ◎ 何でもよいので真剣に“没頭”することができる「趣味」「趣向」を探す。
- ◎ 気分転換になる行動を心掛け「買い物（食事）」「散歩（ドライブ）」「読書（映画鑑賞）」等を楽しむ。

①健康的な生活リズム（朝食・昼食・夕食を規則正しく）、②起床時間を一定化（睡眠時間の確保）、③継続可能な運動（無理の無いペース）を取り入れながら自分なりの健康を考えて、大いに人生を楽しみましょう!!

Petit★Drive♡お隣さん!!

富山県 this time 射水市

御食事処 きときと食堂

早朝5時30分から営業!!
リーズナブルな食堂

<新湊漁港前で創業85年> きときと食堂

- 住 所: 富山県射水市八幡町1-1100
- 電 話: 0766-54-0310
- 営業時間: 朝5時30分~ 昼14時30分まで
※ 新型コロナ感染対策のため、営業時間を短縮している可能性あり。事前連絡（確認）がお勧め。
- 定 休 日: 水曜日



今回御紹介するのは、富山県射水市にある早朝（AM:5時30分）から営業しているお店 **きときと食堂** さんを『Petit★Drive♡お隣さん!!』-富山編- で取り上げてみたいと思います😊

この食堂のある場所は“新湊漁港”のそばで、直ぐそこに**海王丸パーク**があり、帆船・海王丸が常時停泊していて船内見学もできます（昔に行かれた方は懐かしさが蘇るかもです）。

そこから更に車で**新湊大橋**（日本海側最大の斜張橋）を走れば、更なる爽快感抜群のドライブコースとなり、**海老江海浜公園**（夏は海水浴場）に立ち寄れば芝生が広がり、天気の良い

れば立山連峰・能登半島等も綺麗に見える“とても気持ちの良い”遊歩道を歩けば**富山湾**が一望でき、テトラポットが並ぶ防波堤でぼんやりと過ごす時間は**安らぎと心の洗浄効果**を与え、毎日の緊迫した“**コロナ禍**”生活を忘れさせてくれるような澄んだ空気が流れています。

< 食べるのはドライブ前でも、ドライブ後でも……あなた次第です!! >
きときと食堂さんの店主は、とても愛想良く迎え入れてくれますし、朝早くから準備された**鮮度も味も抜群の“お魚料理”**が色々選べるほか、**「刺身定食**（刺身盛り・選べるおかず2品・おまかせ1品・ご飯・味噌汁

・漬物付き: **1200円**」、**「魚屋のまかないづけ丼**（味噌汁付き: **500円**）」、お昼の限定メニューとして**「白エビクリーム**

クロツケ定食（おかず2品有: **850円**）」等もあり、その日の気分とお腹に問い掛けて下さい。何より**値段が安くて、**

満足度抜群であることが**最大の魅力**であるお店です。

富山方面へのドライブの際には、是非一度立ち寄ってみて下さいネ!! ここの期待を裏切らない自信アリ😊です。

