

『ここだけの話』

2016/5 Vol.2 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・新年度が過ぎ…

5月になりすぐにGW！うまく休みが取れれば最大10連休になります。皆さんはどこかにお出かけされますか？また、GW後にこのニュースレターを見られた方はどこかへ行かれたか？？季節的にも良い時期なので、外出してみると何か新しい出会いや発見があるかもしれませんね。

さて、新入社員の皆さま。この1カ月はいかがでしたか？いきなり新しい環境でまだなかなか馴染めない方もいるかもしれませんね。朝から夜まで研修研修の毎日で社会人って大変だなあと感じている方は多いのでは…？ちなみに私さいじゅんの初めての就職は「ニコル」というアパレルブランドでした。勤務先は大宮の丸井。4月1日からの勤務でしたので研修は3月中旬に静岡の山奥に連れていかれて逃げられない状況の中で、社会人とはから名刺交換、接客の仕方までみっちり研修を受けました。今まで学生の時学校に行ってバイトをして友達や彼女と飲みに行って…楽しくて楽しくてしょうがない毎日から180度逆転。。。そりや大変です。でももうしょうがないです。覚悟を決めて下さい！もう社会人ですから(笑)。でも急に毎日満員電車で揺られ仕事をしてアフター5もなく帰宅。毎日同じルーティーン。そりや五月病にもなりますよね。そんな「五月病」にはこのGW後に出やすいと言われますので、上司やご家族の方はしっかりと良く見てあげて下さいね。

そろそろ疲れが…

FROM



西念純一

・五月病

4月からずっと1カ月間突っ走ってきてGW後いきなり「体が重い。気分がすぐれない。やる気が出ない。」っていうのはもしかしたら五月病かも…。ところで五月病って何？って思いますよね。この世の中には色々な病名の通称があります。例えば「ぎっくり腰」これは『急性腰痛症』の事。「坐骨神経は症状名であって原因が『椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・梨状筋症候群』などでありそこからくる症状になります。ですので、五月病は病名ではありません。一般的に『**適応障害**』などと言われたりしますね。

人からみたら何でもこのぐらいでって思う事もその方にとっては一大事！初めての一人暮らしで初めての土地。そして初めての会社で初めての仕事。何でもかんでも初めてづくして体より気持ちの部分で参ってしまふ。。。少しでも「あれっ」って思ったらすぐに病院に行きましょう。けして恥ずかしい事ではありません！焦らず、一人で悩まず、何でもかんでも抱えて完璧主義に走る必要はありませんよ。人によりまちまちですが、大体1～2カ月程度で改善される方が多いそうなので「あれ、五月病かも…」って思ったらバランスの取れた食事を取り、ゆっくりとお風呂に浸かり、しっかりと睡眠をとる。そして趣味などがある方は週末リフレッシュをする事で早期に回復していくと思います。1カ月前はこれからの新生活に熱意があったはず…。また原点に立ち返り目標など見直してみるのも良いかもしれませんね。

ちなみに私さいじゅんは初仕事の際、運良く五月病にはなりませんでしたが。小学校から高校まで野球部に所属していたお陰が打たれ強くなったせいでしょうか？その中でも高校の時は厳しかったように感じます。入学したらすぐに春の県大会の予選があります。その時に応援団としてしっかりと声を出すために名前と顔が一致しない先輩の応援歌をみんなの前で熱唱しなくてはなりませんでしたが。他にも100メートル先に立たされて先輩が納得するまで声出しの練習！確実に黒なことでも先輩が白と言ったら白になってしまう世界…。かなり鍛えられました(-_-メ)でも水は飲むなとかうさぎ跳び100回みたいなのはありませんでしたけどね(笑)

高校2年生の時でのことなのですが、他の部で大事件起こりました。〇〇部の子が監督にピンタを食らい大問題になったのです。



その時、野球部の朝連が急きょ中止になり、緊急ミーティングが行われたのです。

今でもその時監督が言った言葉が忘れられません…。

お前ら！！

今まで俺がお前らにやった事（ピンタや蹴りなど）忘れろ！！！！

……………。

野球部全員で『は、はい！！』って大きな声で返事をしました…。

返事をせざるを得ない状況でした（笑）

今だったら暴力行為もそうですが、その発言自体が問題として取り上げられますが、その当時はそれがあまり通っていませんね^_^;

でもそれのお陰か本当に強くなりました。少しぐらいの事じゃ気にしなくなりましたね。

・熊本地震

4月14日木曜日。

その日最後の患者さんの施術が終わり受付で話をしていた時に熊本で大きな地震が起きたみたい…とその患者さんが教えてくれました。

その30分前くらいにお店もグラグラ（おそらく震度3くらい）揺れたのでその程度と思っていたら、想像を絶するくらい強く大きな地震が起きていました。

5年前の東日本大震災でこの浦安地区は震度5弱で被害を受けていたので、震度7って…考えられないくらい大きいですよね。

そして家に帰ってテレビをつけたらものすごいことになっていて本当にビックリ致しました。

浦安駅前整体院では今回の熊本地震で大変な思いをしている方に少しでも協力できないかと思い『熊本地震義援金募金』を行っております。

浦安駅前整体院での募金期間は6月26日（日）までとなります。その後、[日本赤十字社](#)を通じて振り込みを致します。

もちろん振り込みが完了したらこちらのニュースレターやブログなどでその詳細をお知らせしたいと思います。

皆さまの温かいご支援を宜しくお願い致します。

・編集後記

熊本地震の事を想像していたら、被害を受けた東日本大震災の事が頭に思い浮かびました。

お店が傾き、ドロドロとした液状化の水が店内に入ってきて店舗内がぐちゃぐちゃに…。そして酷いところは膝下位まで液状化の水が溜まりました。

地震後まずは患者さんの避難などで追われ感じなかったのですが、時間や日にちが経つにつれて何で自分がこんな目に…と嘆きました。。

私はその時にやりたいことをやらないで死んだら絶対後悔すると思い、鍼灸をやるかと決意しました。

まー学校に入ったら入ったらで試験試験の連続で休みもない、寝る暇もない生活で大変でしたけど…(*_*;でもその甲斐あって今はカイロプラクティックと鍼灸を取り入れた施術が出来るようになったので良かったですけどね。それもこれも今となっては良い思い出です♪

まだ熊本では余震で大変だと思いますが、絶対復興します！！浦安だって5年の歳月が過ぎるとそんなことがあったのかのような感じで街中は本当に綺麗になっています。前を向いていけば未来は変わっていきますね。『頑張れ！熊本♪』

話は変わりますが、今回で2回目のニュースレターを無事に発行できました。期日がやはりギリギリになってしまい印刷に出す事が出来ませんでした…（笑）。まだまだ内容は薄くてあまり読めたものではないかもしれませんが、頑張って継続していきたいと思います。

そして毎月の発行を今か今かと待ちわびて、このニュースレターを楽しみにしてくれる方が沢山になるように頑張ります。

今後も暖かく見守って下さいね(^_-)-☆