

<健康>--环境的变化·

在日本,3月份是一年中中的总决算,被认为是最关键时刻的一个月,研修生和技能实习生所在的公司里,会发表一些日本人同事被人事调动或调换岗位之启事。有些人会感到周围很慌乱,也会感到有些心神不定。

人们在环境发生变化的情况下,会产生新的欲望和期待。但是另一方面,也会感到有强烈的紧张与不安,因此而引起身心变化。所表现出的症状,因人而异,有失眠、头痛、消化不良、皮肤发炎、心情消沉等各种各样的症状。

防止精神紧张最主要的是必须改变自生的生活习惯,并出色地调节自身的心情。即使生活在与现在不同的生活环境中,也要保持平常的心态。有规则地进行日常生活,找到自身的解决精神压力的方法。

<健康> - 環境の変化 -

日本において、3月は1年の総決算という大きな節目の月として位置づけられています。研修生・技能実習生の皆さんの会社でも、同僚である日本人従業員に人事異動や配置換えの発表があったりして、周囲がなんとなく慌ただしくなり、気分的に落ち着かない経験をした人もいるかもしれません。

人間は環境が変わることで新たな意欲や期待をもつものですが、その反面、緊張を強いられたり、強い不安を感じてしまうと、心身に変調をきたすことがあります。現れる症状は人によって違いますが、不眠、頭痛、消化不良、皮膚炎、気持ちの落ち込みなど、実に様々な症状を引き起こします。

ストレスをためないためには、生活習慣を見直すことと上手に気分転換することが大切です。今までと違った環境の中にあっても、平常心を忘れず、規則正しい日常生活を心掛け、自分なりのストレス解消法を持つようにするとよいでしょう。