

転勤された方・新社会人の方も注意!

5月病対策

しましょう!

- 完璧主義をやめる。
- 趣味に打ち込む。
- 規則正しい生活をする。
- 悩みをため込まない。
- 睡眠をしっかり取る。
- 体を動かす。
- セロトニンを含む商品を食べる。
(バナナ・乳製品・大豆製品など)