

月刊 なゆき

◆5月病に負けない対策◆

～なゆきスタッフ編 その1～



発行番号 15

5月号 2025年

訪問看護ステーションなゆき

TEL: 0265-93-3192

Mail: 2023nayuki@gmail.com

わたしのストレス解消法

- ① 食う寝るあそぶ
- ② Jagwar Twin の歌を聴いて

気持ち爆上げ



管理者 坂間

5月病の初期症状は、

やる気が出ない
食欲が落ちる
眠れなくなる

徐々に体調が悪くなる
学校や仕事に行けない

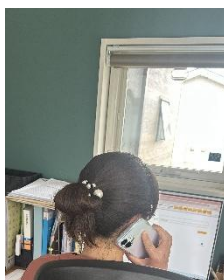
こんな症状はないですか？

わたしの好きなコト

家の近所や公園を歩くこと
緑や季節の花を見てリフレッシュ&健康のためにも♡



総務 大槻



わたしの応援ソング

阿部真央 Believe in yourself



代表 坂間

やれるだけやり切ったかなんて自分しか分からない
だから自分に嘘つくな 自分にはズルするな
誰かと自分を比べるよりも
己を誇る人になりたい
自分を投げ出さず生きた今日を
褒め続けられる日々を送ろう
君にしか分からなくたって楽な道は選ぶな
最後に報われるのは逃げずに居た君自身だから

なゆきでは

“親亡き後”が問題とならないためにいま支援できることを考えています。ご家族、ご本人の思いに寄り添いながら、一緒に今後のことについて考えていきませんか？

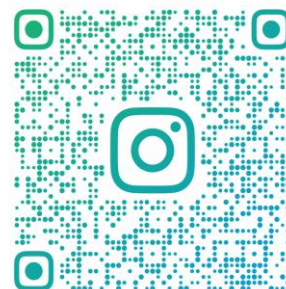
#8050 問題

#不登校

#ひきこもり

なゆきの Instagram

フォローお願いします♡



@2023NAYUKI

スタッフを募集しています。
地域看護にご興味がある方、
とりあえずでもご連絡ください。
あなたに合った働き方、
一緒に考えましょう。