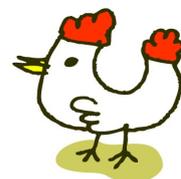


バリ通信

祝、新元号制定記念号



1905号

バリ通信は
過去に

(有)FORZA
愛媛日産自動車(株) 勤務時代
公益社団法人 今治青年会議所
今治商工会議所青年部

を通じて面識のある
大切な方にお送り
しております。

まあ月並みな記事ですけど、とりあえずは新元号、異論はあるかもしれないけど語感もいい感じだし、仕事面では西暦を使うとしてもやはり元号も大事。

初めて聞いたときは『ムムツ？』って思ったけど、今は個人的にはイイなと思います。

今まで西暦と元号がなんとなくごっちゃになってて、その都度カレンダーで確認してましたけど（私だけ？）今度は令和（018）を足せば西暦なので、かなり分かり易いですよね。

（令和2年は2+018で西暦2020年）

これが日本の正しい5月病の対策だ！

ということでは今月の特集記事、5月病、なのですが、5月病、5月病と騒ぎながら5月病の本当の実態を知らない日本人のなんと多いことか。メガネが無い、無いと騒いで実は頭に掛けていたり、あれ、携帯どこにいったんだろ？と騒いで自分で持っていたり、そんな状態で俺も5月病か？と騒ぐ中高年よ。それは単に物忘れが激しくなっただけで5月病ではないのである。（綾小路きみまろ風）

本当の5月病は5月病という名前はついていないが現代社会においては5月だけとは限らないのが5月病らしい。連休明けは特に多くなりやすいということでは5月病と言うらしいが、次の症状が

出たら5月病の可能性が
あるらしいですよ。

☆布団から出るのが辛い。

☆食欲がない。

☆ひげそり、化粧が億劫になった。

☆自分はダメだ。とマイナス思考。

☆会社や学校が近づく
と体調不良。

☆仕事の作業効率が悪くなりミスが多い。

☆夜はなかなか寝付けない。

☆頭痛、肩こり、めまい。

まあ症状を見る限り誰にでも起こりそうだし、果たして5月病に該当するのか判断が難しいわけですが、5月病からうつ病になるケースが多いらしく、これは気をつけた方がいいですねえ。

なりやすい人は、真面目、几帳面、おとなしい、完璧主義、責任感が強い、感情を表に出すのが苦手、これらの人は本当に異変を感じたら受診することが望ましいみたいです。

対策としては完璧主義を止めるとか、リフレッシュしろとか、趣味に打ち込めとか、悩みを抱え込まないとかありますが、それが出来るくらいなら最初から5月病がうつ病に発展することはないわけだから、ちよつとでもおかしいと感じたら受診するのがいいと思いますよ。

うつ病って、ジワジワなるというよりも、頑張って根詰めた結果、ある朝から急に起きようにも起きられないとか、何の病気もないのに体調が悪くなったりするみたいで、周囲の人たちが異変に気が付いてあげることが大事なようです。

5月病とは言うけど、5月に多いだけで、ちよつとした何かのきっかけでなるみたいなので、新生活を始めた人や、真面目で完璧主義の人は気をつけましょう。

黄砂に花粉、車が黄色くネバネバに・・・

この記事を書いているのが4月下旬ですが、今年も黄砂が酷いですねえ・・・雲が無いのに曇ってる？どんだけ黄砂が飛びよるんぢやい！って思いますよね。

3月～5月、主に中国の砂漠地帯で巻き上げられた土や鉱物などの微粒子が偏西風によって飛んでくるのが黄砂。

ピークの4月には、ひと雨浴びただけでボディが真っ白ってこともありますよね。放置するとザラザラこすれてキズつきの原因になるし、塗装やコーティング被膜がダメージを受けてしまうこともあります。

同じ時期、屋外駐車していてボディや窓ガラスがうつつすら黄色っぽくなっていたら、それが花粉。粘着質なので濡れタオルで拭いたくらいではスッキリ落とせないです。

更にやっかいなことに、この花粉、雨に濡れると中からネバネバ物質が染み出して、塗装やコーティング被膜に吸着。

そのまま乾燥すると無数のシミを作ってしまうんですねえ・・・黄砂も花粉も、面倒がっていきなりタオルでゴシゴシやったりすると大切な塗装やコーティング被膜をキズつけてしまうので、予め、たっぷりの水で表面の汚れを洗い流してから、拭き取るようにしてくださいね。

ボディコーティングで保護してマメに洗車するのが一番ですが、安く簡単に済ませたいっていう場合は、洗車の際に撥水シャンプーを使えば、面倒なワックスがけをしなくても水を弾いてくれるので拭き取りが簡単ですし、花粉や黄砂の付着が少ないうちなら大雨の際は一緒に流れ落ちますよ。

自分で洗車するのさえ面倒だ！っという方は、洗車機で『撥水シャンプー』とか『コーティング』とかのメニューを選べば、車内で座っているだけで洗車から撥水シャンプー、エアブローで水切りまでやってくれますから非常に楽ちんです。

但し、雑巾貸出しは有料っていうお店もあるので、持参していただくさいね。またお店によっては○曜日は洗車デーとか洗車機が割引の日があるので要チェックです。

*お休み前とかは洗車機渋滞が起こりますのでご注意ください。