

# アストモスガス かわら版



弘前城天守の周りを満開の桜が覆う

2020年5月号

編集：アストモスリテイリング(株)  
東北カンパニー青森支店

# 5月病の予防・対処方法を考えよう。

## なぜ五月病になってしまうのか。

なぜ環境が変化することで五月病にかかってしまうのでしょうか。ポイントとなるのは、環境が変わると人間は自分でも気付かないうちに肉体的・精神的な疲労を蓄積させてしまうことがあるということです。4月に知らず知らずのうちに抱えていたストレスが、ゴールデンウィークで緊張の糸が切れることで一気に重くのしかかってくる。それにより、五月病の症状が起きてしまうといわれています。



## 五月病にならないために気をつけたいこと。

### <1> ストレスを溜めないようにする。

環境が変わると、人は無意識のうちに適応しようとします。普段なら反論するようなことでも、「まずは馴染まなきゃ...」という意識が働き、知らず知らずのうちに自分の意見を飲み込んでしまっているということもあるものです。もし「あれ？」と思ったら、きちんと発信する。発信しづらければメモなどにとっておいて、家族や友人に聞いてもらうようにしましょう。

### <2> 張り切り過ぎないようにする。

転職したり、異動したりすると、「早く活躍しなければ...！」と肩に力が入ってしまいがちです。スタートダッシュは大切ですが、飛ばしすぎるとガス欠してしまいます。上司とコミュニケーションをとり、いつまでにどのくらいの成果を残していけばいいのかをきちんと計画するようにしましょう。

## 「もしかして、五月病かも...？」と思ったら。



まずは「ストレスを溜めない」、「張り切り過ぎない」を実践するということが大切です。具体的には、「残業しない」、「早寝早起きを実践する」、「バランスのいい食事をとる」などですね。調子が出ないのであれば、自分に負荷をかけないということが大切です。

それでも回復しなければ、無理をせずに病院へ行きましょう。神経科や心療内科などへ行き、専門医のアドバイスを受けることが大切です。症状が悪化してしまえば、より深刻なうつ病になりかねません。時間はかかるかもしれませんが、気長に付き合っていくようにしたいですね。

# ガス衣類乾燥機のご紹介

ガスならではのパワーが“理想の衣類乾燥”をお届け！

はやい  
**乾太くん**

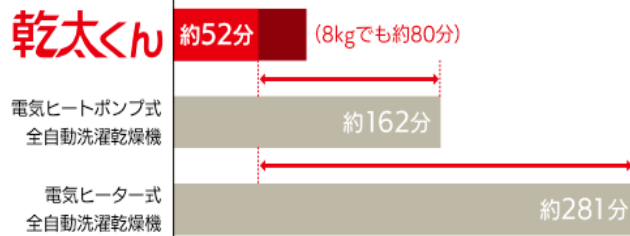
ガス衣類乾燥機



## ● スピード乾燥

ガス衣類乾燥機なら、8kgの洗濯物を約80分、5kgの洗濯物なら約52分で乾燥。電気式の約1/3の時間で済むので、家事の時間を大幅に短縮できます。しかも、屋内設置の場合でも、本体の排湿筒から確実に湿気を屋外に放出し、室内にこもることはありません。

洗濯物5kgの乾燥時間の比較



洗濯物5kgの目安  
Yシャツ/ブラウス：4枚、Tシャツ：5枚、  
タオル：5枚、バスタオル：2枚、靴下：5足、  
ブリーフ：6枚、ハンカチ：5枚、パジャマ上下：3組

## ● ふんわり・ふっくら仕上がり

大容量のドラムで、ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので、タオルなどの繊維が根元から立ち上がり、ふっくら柔らかく仕上がります。

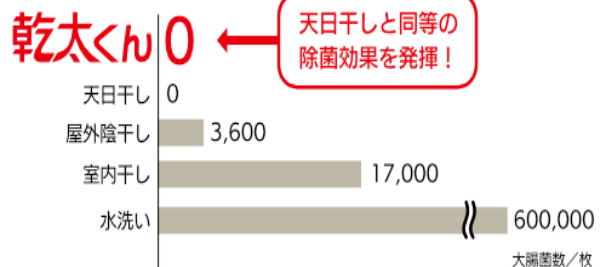
## ● 生乾き臭カット

部屋干しで気になる“生乾き臭”。80℃以上の温風で、その原因となる「モラクセラ菌」を99%カットします。

## ● 天日干しのような除菌効果

ガスならではの高温乾燥で、天日干しと同レベルの除菌効果を発揮。大腸菌などもほぼ100%カットしますので、赤ちゃんの衣類やおむつも安心です。

大腸菌の除菌効果比較



天日干しと同等の除菌効果を発揮！

各処理後の検体（おむつ）1枚あたりの大腸菌をカウントしたものの  
（一社）東京都食品衛生協会 東京食品技術研究所調べ

# 奇跡的な自然条件が生んだ神秘の世界に浸る

## 十和田湖・奥入瀬溪流



### 概要

十和田八幡平国立公園の中にあり、十和田湖から流出する唯一の河川で、十和田湖の子ノロから焼山までの約14kmの流れが、奥入瀬溪流とされ、千変万化の溪流美を構成し、四季を通しての景勝地である。溪流には遊歩道が整備されており、溪流沿いにはいくつもの滝が点在する。十和田湖観光には欠かせない散策ポイント。溪流沿いの遊歩道では4時間半くらいのトレッキングが楽しめる。豊かな樹木や大小の滝、巨大な岩や切り立った崖などが景観に彩りを加える。新緑や紅葉の時期は、特に美しい景観をみせる。1928年に天然記念物に指定されている。



白緑色の奇岩が約2kmにわたって連なる仏ヶ浦。日本の秘境百選にも選ばれている絶景スポットで、極楽浄土を思わせる神秘的な世界が広がっています。長年の風雨と波により削られてできた巨岩群の圧倒的スケールはまさに圧巻です。

## 仏ヶ浦

