

祝、新元号制定

ブル通信

1905

編集発行人 ブル
ブル通信は発行人が
ブルドッグの様な
顔をしているので
ブル通信としました。

ブル通信は
過去に...

ガッツのお車の
ご購入
ご売却
車検
修理
査定
見積もり

の
どれかをご利用頂いた
お客様に
お送りしています。

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。個人的にはいいと思います。知っている方多いと思うけど令和は018（令和）を足すと西暦になるからわかりやすいよね。（令和2年は2+018で西暦2020年）
今まで西暦と元号がなんとなくごっちゃになって、都度カレンダーで確認してたけど（俺だけ？）今度は令和（018）を足せば西暦だからかなりわかりやすい。

これが日本の

正しい5月病の対策だ！

ということとで今月の特集記事、5月病。なのであるが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。メゲがない、ないと騒いで実は自分で掛けていたり、

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。（チコちゃん風）
本当の5月病は5月病という名前はないが、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とで5月病と言うらしいが、次の症状が出たらその可能性があるらしい。

布団から出るのがつらい（俺は1年中つらいが5月病だろうか？）食欲が沸かない（食欲が異常にあるのは大丈夫だろうか？）ひげそり、化粧が億劫になった（もう30年前からひげそりは面倒だ）ど5月病？）自分はダメだ、とマイナス思考（生まれた時からそう思っているが5月病？）会社や学校が近づく体調不良（昔仮病で音楽の時間はよくサボっていた）仕事の作業効率が悪くなりミスが多い（昔からそうだが何か？）夜はなかなか寝付けない（30秒で熟睡するが永眠の兆候だろうか）

?) 頭痛、肩こり、めまい (夜よくフワフワするが、たぶん飲み過ぎだと思う)

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あるが、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みたいである。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。(どーも俺は大丈夫そう)

対策としては、完璧主義を止めるとかりフレッシユ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るけど、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うよ。

身近でもううつ病になった人、見たことあるけど想像以上に結構怖い病気。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だから、真面目で完璧主義の人は気をつけましょ。

衣替えの季節

こんなやり方もあり

もうすぐ衣替え。昔、まだ中学生だった頃は6月1日になると、はい、今日から夏服みたいな感じでポーっと生きていた自分なんかはよく1日になっ

ても冬服で学校に行ってかなり恥ずかしい思いを何回もしたけど、今は1ヶ月くらい猶予期間があってそれぞれの体調に合わせて自分で判断すればいい。というところが多いみたいだから昔に比べるとかなり楽だよなあ。

ただ衣替えとなると冬服と夏服を入れ替えるわけだし狭い我が家なんかだと嵩張る冬服なんかは圧縮袋でしまったりとかかなり大変なわけだけども、ネットでクリーニングに出して9ヶ月間はクリーニングした服を無料で保管しておいてくれるサービスあるんだね。便利な世の中だわ。しかも料金も安い。これなら年2回の衣替えも手間がかからずかなり便利。

知ってるスーパーにあるクリーニング屋さんほコートのベルトなんかは別料金だけどコートのベルトなんかもコート込みの1点カウントで済むというところが多いみたい。1点だけなら割高だけど衣替えみたいにかくさんだすなら結構やすい。

ありがたいのは保管だよな。50LDKの家とか住んでいるなら別だけど普通の庶民だと今はどこの家でも服の保管とか困るケース、多いんじゃない? 「クリーニング、保管」とかで検索すると出てくるよ。後は宅配便とかで送ればいいだけだから結構いいかも!