

# **SANSHIN GROUP**

## **Monthly Report on the ESG**

### **Feb.2024**





# INDEX

1. TOP MESSAGE
2. グループ社員による今月のつぶやき
3. ESG Report (品質)
4. ESG Report (環境)
5. ESG Report (地域貢献とワーク・ライフ・バランス)
6. サンシングループの経営理念とCSR
7. 経営戦略体系と管理会計のかかわり
8. サンシングループの社会的責任
9. サンシングループの企業行動基準
10. サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ
11. 未来形から問題を解決するソウレンホウ

# TOP MESSAGE

明治44年（1911年）に、新潟県上越市で、当時のオーストリア・ハンガリー帝国の軍人レルヒ少佐がスキー指導をしたことが、日本スキー史のはじまりだと言われている。スキー文化の発展に100年以上貢献してきた新潟県は、今年、暖冬小雪の影響を受けている。幸運にも、ある程度まとまった雪が春節の前週に降り、春節期間中はインバウンドの観光客の増加もあって久しぶりに「スキー王国」らしい賑わいを見せた。しかし、降雪は長続きせず、いまだ営業できないスキー場もあり、競技大会や学校スキー授業の中止、スキー以外の雪を中心としたイベントも中止や内容変更を余儀なくされている。“雪のない雪まつり”とツッコミをいれながらも、先人たちから受け継いできた雪を中心とする大切な文化を後世に継承し、環境の変化に適応しながら地域の魅力を発信していこうとする前向きな姿勢に大きなパワーを頂いている。

地球温暖化の一例として捉えられている雪不足はスキー場などの観光産業だけでなく、地域経済にも大きな影響を及ぼしている。財務省関東財務局がまとめた「暖冬・小雪が新潟県内の産業に及ぼす影響」（令和2年4月27日公表）によれば、新潟県は冬の寒さに影響を受ける産業構造になっているという。

一方で、世界に目をむけると、気候変動が異なる形で現れている。例えば、パナマ運河は、歴史的な水不足の影響を受け通過制限がかけられている。フーシ派の船舶攻撃によるスエズ運河ルート回避に加え、世界貿易の主要ルートの混乱が増している。単なる新潟という狭い地域の現象にとどまらず、刻々と変化していく“環境”に柔軟かつ冷静に対応し成長していこうという姿勢や力が試されていると思わざるを得ない冬となっている。

新光株式会社  
今井 利明

# グループ社員による今月のつぶやき

## SANSHINEast

今年もスギ花粉の季節がやってまいりました。花粉症に有効な食べ物として、乳酸菌を含むものやビタミン、食物繊維がいい等言われておりますが、花粉症に対する効果が科学的に証明されている食べ物はごく一部のようです。花粉症の治療については、基本的には医師に相談するのがいいようです。(Y.Y.)

## SANSHIN Hong Kong

This beautiful planet is being destroyed. Glaciers run every two years, equivalent to a Mount Qomolangma. Antarctic glaciers continue to melt at the present rate and will disappear in 2040. The world produces about 450 millions tons of garbage each year. We do not want our children cannot see the blue sky so we use action to make a contribution to environmental protection. The plastic reduction is important, as is recycling. We can start with the concept of recycling and classification and then there can be more classification items in public trash cans. It's everyone's duty to protect our environment. (C.Y.)

## CSI

日本では結構当たり前に食べる事が出来るおにぎり。セブのセブンイレブンで、最近販売し始めた様です。照り焼きチキン・スパイシーカニカママヨ・サーモンマヨ・ツナマヨの4種を美食。コメはタイ米の様に細長く無く、日本米に近いが、東南アジア産日本米な感じでした。金額は¥に直すと150円位。便利になりました。(K.S.)

## SANSHINWest

桜の開花予想が発表されています。今年は暖冬のため平年より早い開花予想ですが、昨年よりは遅い見込みです。桜は寒さで覚醒し暖かさで成長します。地球温暖化により生態系の変化がみられますが、室内温度の調整などから省エネを心掛け木々の変化、日本の四季を残していきましょう。(Y.A)

## SHINKOWA

2月も半月を過ぎましたが、例年の寒さが無いような気がします、水道配管が凍りつく心配もしていません。また、春のような気温も続き季節の節目が分かり難くなっているように感じます。これからまた、寒くなるかも知れないので、体調管理も含め油断せぬように致しましょう。(M.N)

## SC2

東京都のオンライン研修会に参加しました。悪臭の防止がテーマでしたが、「臭いを半減させるためには、原因物質を97%減らす必要がある」とのこと。悪臭だけでなく、良い香りとされる人工香料も同じ原理です。是非頭に入れておいてください。(M.I.)

# ESG Report (品質)

# サンシングループの品質方針

サンシングループは、品質マネジメント・システムの効率的な運用により、お客様の満足にかなう企業活動を行い、社会へ貢献していくために、以下の品質方針を策定しています。

1. 企業活動において、いかなる場合も品質マネジメント・システムを遵守し、お客様に信頼される品質の提供に努めて参ります。
2. 企業活動に係る法規制およびその他の要求事項に関して、コンプライアンスの遵守を通して品質の向上に努めて参ります。
3. 品質マネジメント・システムは、定期的な内部監査及びマネジメント・レビューを行い、実態業務に沿った具体的な是正と改善を図って参ります。

# 品質への取り組み

## 要因分析

<品質管理の基本である5M>  
Material (材料)、Machine (製造機械)、Method (製造方法)、  
Man (担当者)、Measurement (計測)

## 段取り

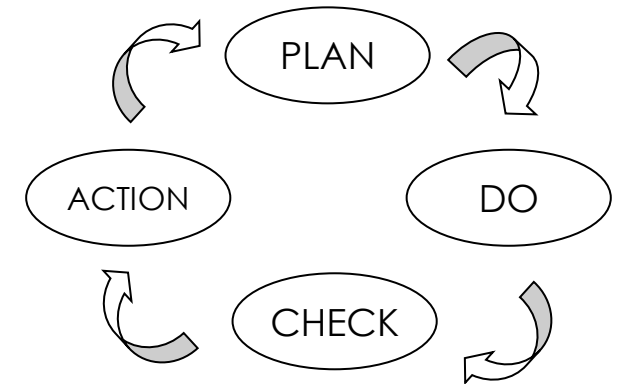
<仕事の段取り5W3H>  
5W : When (いつ)、Where (どこで)、Who (だれが)、What (なにを)、Why (なぜ)  
3H : How (どのように)、How much (いくら)、How many (どのくらい)

## 行動

<製造の基本である3現主義>  
現場、現実、現物

## 管理

<品質管理の基本はロット管理と変更管理>



- EMS先との継続的な品質会議の実施。(1回/月)
- 定期監査の実施。(1回/1年)

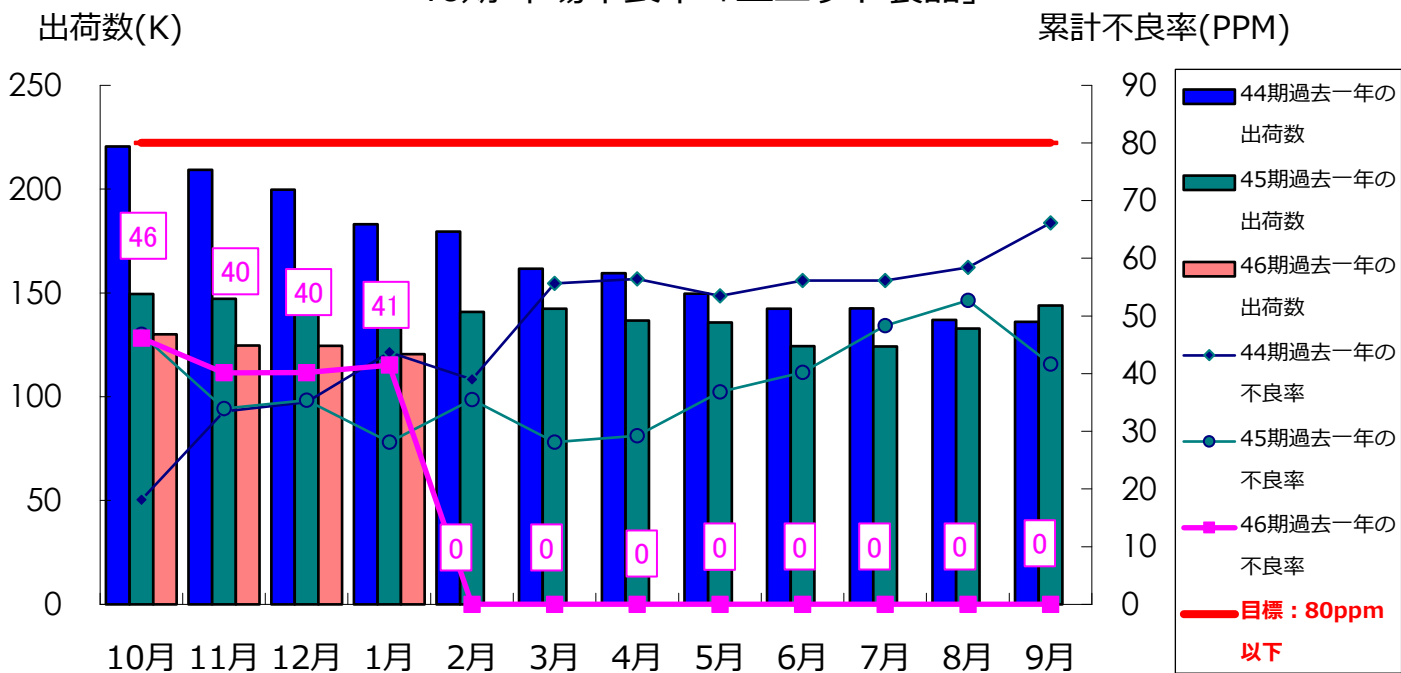
\* 最も大事なのが、継続させるための「**個人の意志**」である。

# 品質状況

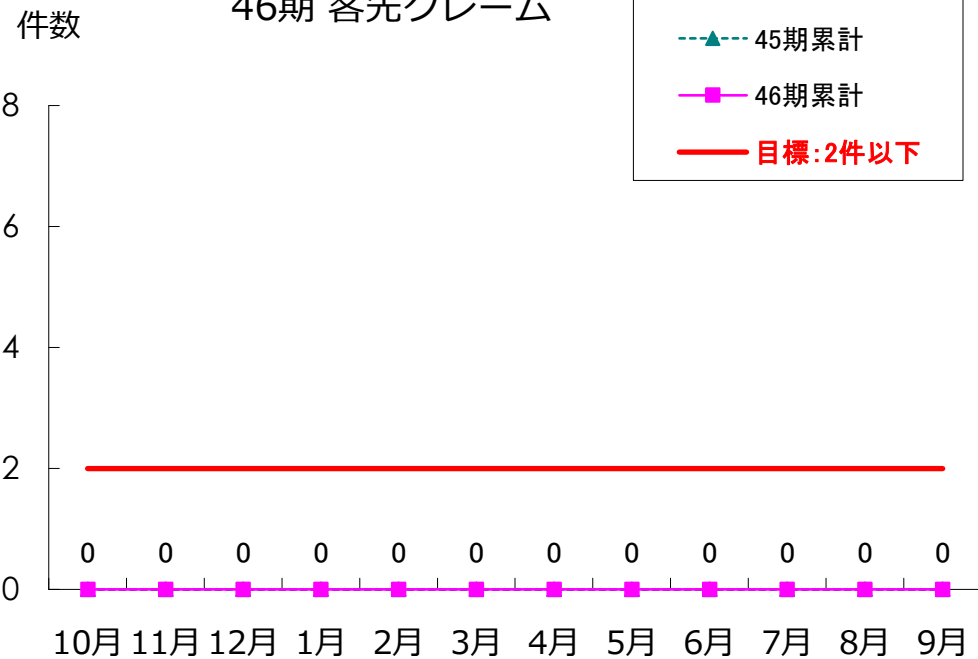
納入品不良率 (目標 : 80ppm)  
 46期の累計不良率(解析依頼含む) : 41ppm

客先クレーム (目標 : 2件以下) : 0 件

46期 市場不良率「ユニット製品」



46期 客先クレーム





# ESG Report (環境)

# 今月のTOPICS

## ■ 2024年のESG／サステナビリティ・トレンド

2022～2023年で、多くのビジネスパーソンが「SDGs（持続可能な開発目標）」「ESG（環境・社会・企業統治）」「サステナビリティ（持続可能性）」というワード見聞きしてきたかと思います。SDGsは2021年末に新語・流行語大賞にノミネートされるくらいには話題となりました。今回は、詳しく知らなくてもこういう動きがあることは知っておきたいことをまとめています。各項目に対する詳しい情報については、興味があればチェックしてみてください。やや専門的な情報もありますが、企業のIR・広報・経営企画・購買／調達・リスク管理、などの部門の方は知っておくとよいでしょう。

## ☑ 欧州のサステナビリティ開示規制が本格スタート

2023年に欧州でサステナビリティ情報開示ガイドラインとなるCSRD（企業サステナビリティ報告指令）およびESRS（欧州サステナビリティ報告基準）の開示規則策定が進みました。2024年1月以降、徐々にサステナビリティ開示義務対象企業が広がっていきます。また欧州では、CSDDD（企業サステナビリティ・デューデリジェンス司令）も議論が進んでいます。問題は日本企業がどうなるかです。CSRDは世界で約5万社が対象になるとされ、日本企業は将来的に800社程度が対象になるとも言われています。そしてEU規則は法定開示のため、厳密で広範囲なサステナビリティ情報開示が求められることとなり、対象企業は情報収集と開示準備が必要になります。具体的にはリソースの確保（予算・人員の確保）なのですが、社内の理解を得るという壁の突破がまず必要です。

# 今月のTOPICS

## ☑ 生物多様性推進の本命「TNFD」が発表

2023年9月にTNFD（自然関連財務情報開示タスクフォース）が発表されました。従来から生物多様性対応（環境保全活動等）をしてきた企業の一部はすでに開示対応をし始めています。2024年内に公式日本語版が発表されれば一気に普及し、製造業を中心に2025年版のサステナビリティ情報開示から本格対応が始まるでしょう。

国内の動きも活発です。2023年3月には「生物多様性国家戦略2023-2030」が閣議決定され、4月には環境省より「生物多様性民間参画ガイドライン(第3版)－ネイチャーポジティブ経営に向けて」が発行、国家戦略および実務の枠組みも確立しています。グローバルでの「SBTs for Nature」「ネイチャー・ポジティブ・イニシアティブ」等のイニシアティブから、国内の「30 by 30」「自然共生サイト」などの枠組みも本格化し、2024年以降は生物多様性全般の対応と開示がさらに求められます。

## ☑ ISSBがいよいよスタート

2024年1月からIFRSによるサステナビリティ開示基準策定組織であるISSB（国際サステナビリティ基準審議会）の「IFRS S1」「IFRS S2」が適用されます。まだ公式日本語版が発表されておらず、またSSBJ（国内サステナビリティ基準委員会）による国内の枠組みづくりがなされていないため、2024年はもっぱら他社動向を見ながら、2025年発表分のサステナビリティ情報開示の見据えた活動が求められます。

現在発表されている情報から考えると、2024年度中（2025年3月末）までに日本基準の公表され、開示実務は2026年からになるようです。世界でもISSBをベースとするサステナビリティ関連情報の開示義務化の動きがあり、シンガポール、イギリス、ブラジル、台湾などが対応確定となっており、今後対応する国が増えるでしょう。

# 今月のTOPICS

## ☑ AIによる企業評価が本格化する

2023年3月にOpenAI社の対話型AI「GPT-4」が登場し、一般ユーザーでも高品質なAIの利用が可能になりました。従来からAIツールはさまざまな企業から発表されてきましたが、その精度や一般でも使える仕組みが限られており、誰でも使えるという点でも大きな話題となりました。当然、この一年でESG分野でも研究者からアナリストまで日常的にAIを使うようになり、すでに機関投資家も統合報告書やサステナビリティレポート、サステナビリティサイトなどの情報整理や評価にAIを活用しており、2024年にはますます多くのESG評価の場面でAIを活用することになるでしょう。企業ができることは、ESG情報開示の想定読者を投資家・評価機関・専門家だけでなくAIも含めること、AIを意識した開示を企業はどこまで対応できるかがポイントです。企業のAI対策は2024年以降のホットトピックスであることは間違いありません。

## ☑ 人権対応が死活問題に

政府は2022年に「責任あるサプライチェーン等における人権尊重のためのガイドライン」を公表しました。また2023年4月には、政府は「ビジネスと人権」に関する関係省庁会議を開き、公共事業や物品などの政府調達に当たり、入札企業に対して人権侵害に配慮するように求める方針を決めました。日本でも人権対応が営業的側面からみても重要な要素となり、欧米と比べて「ビジネスと人権」分野の規制で後れを取ってきた日本でも制度整備への機運が高まっています。大手エンタメ企業の代表が性加害を行ったとされる問題は、日本企業に大きな課題を投げかけました。当該企業のガバナンスに問題があったのは当然として、当該企業のタレントを広告に起用していた企業の対応に注目が集まりました。ビジネスと人権の原則で言えば、発注主としての権利を行使し、すぐに契約破棄するのではなくガバナンスの強化を求め、また被害者救済をすることがセオリーとされます。しかし、現実問題として政府対応ならまだしも、発注側企業がコストとリスクを今まで以上に抱え当該企業の改善をしなければならないのは困難であり、即時の契約破棄する企業が多くを占めました。タレントを使う発注企業側（広告会社含む）の調達における人権DDが足りなかったのは問題ですが、実務としてどこまで関与すべきなのかという点では、今回の課題は非常に大きな問題提起となっており、今一度企業は事業活動における人権対応を見直す必要があるでしょう。



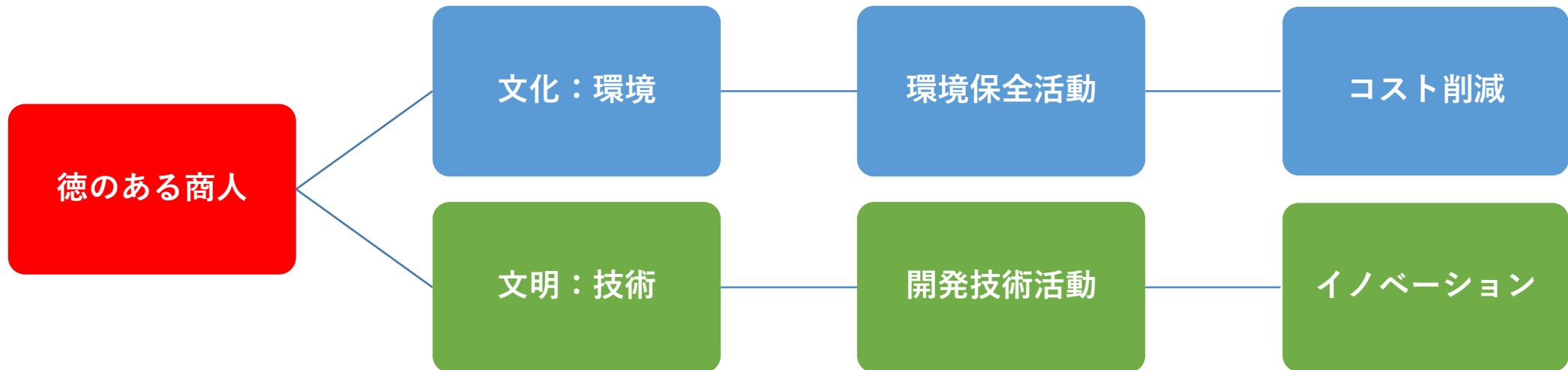
# サンシングループ環境経営への歩み

# 1. 環境経営の基本マインド

\* サンシングループ経営理念

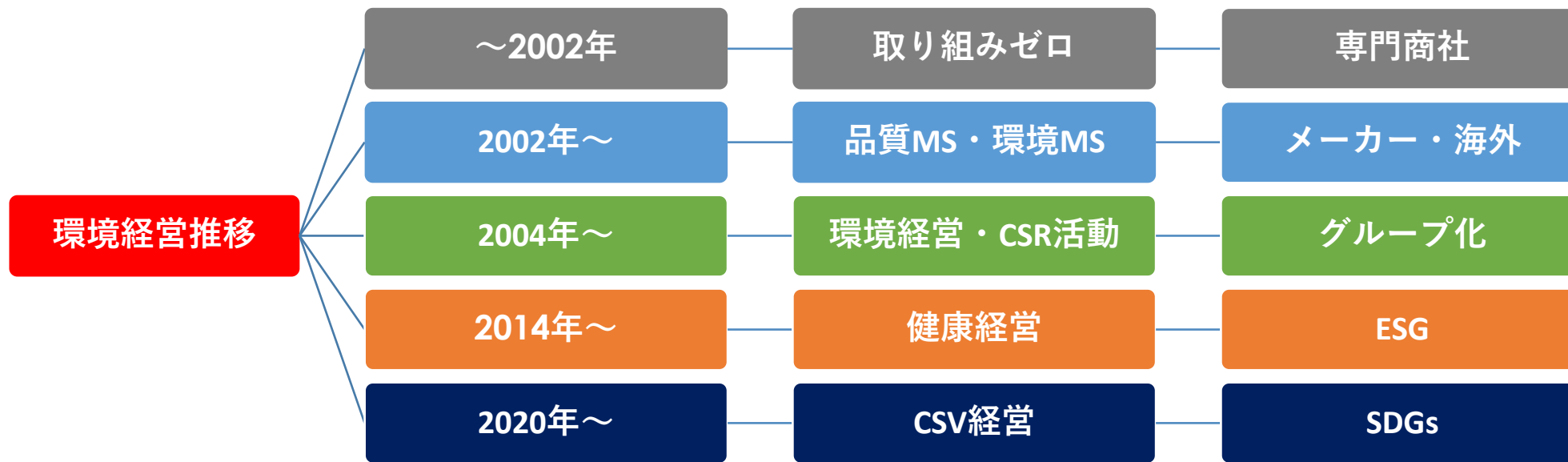
私たちは お客様を愛し お客様から愛される

徳のある商人を目指す：世界の**文化・文明**発展のために



## 2. 環境への取り組み

### 2002年から現在までの経緯



## 2. 環境への取り組み

～2002年

環境対応はコスト増の要因であり取り組む必要はないという認識。

2002年～

専門商社から海外商社，メーカーへと展開するなかで**環境MSを整備**。

2004年～

グループ企業体の発足に伴い**経営理念**を創設。 **CSRを能動的に展開**。

2014年～

**健康経営**を標ぼう，以後，東京都認定。

2020年～

**CSV経営**を宣言， **ESGとSDGs**を重視。



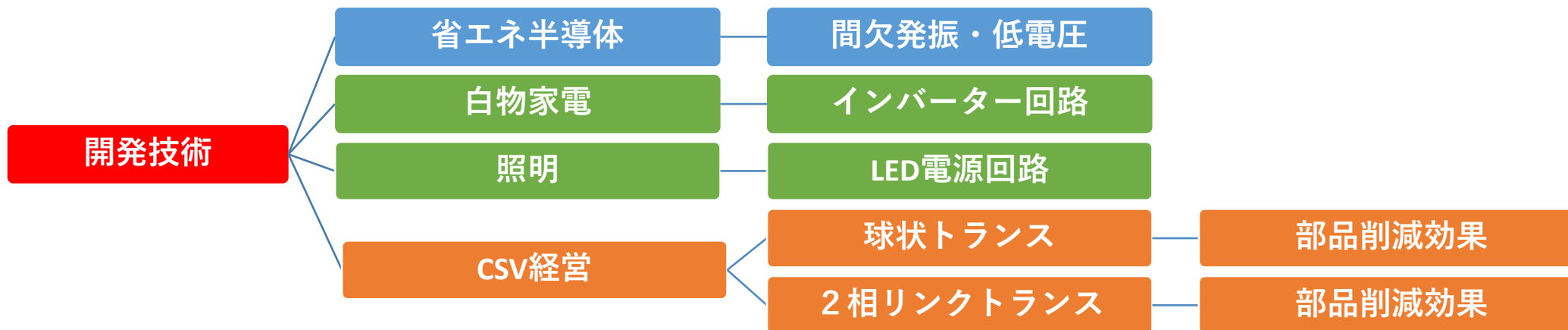
### 3. コスト削減実績

- **紙/ゴミ/電気**，三種の神器，徹底削減の継続
  - **テレワーク**による電気/交通費削減
  - 環境MS監査費用は増加（リアルコスト）
  - 環境活動時間は増加（バーチャルコスト）
  - コスト削減費用と増加費用の差額をマネジメント
- ⇒ **グループで年間約4,000万円※のコスト削減を実現！**

※2004年度対比

## 4. イノベーション事例

- ・ 環境保全の開発技術ビジネス



## 4. イノベーション事例

省エネ半導体

専門商社として拡販

白物家電

白物家電向け**インバーター回路**の設計

照明

**LED照明用**の回路設計および電源製造

CSV経営

環境保全を鑑みた電子部品を**自主開発**

**環境とイノベーションを結び付けた技術開発**

**CSV経営 モノ×コト = 価値創造**

## 5. Scopeの対応

- Scope 1：該当なし
- Scope 2：電気排出量のみ（J/C/P合計）  
『ESGレポート』掲載
- Scope 3：該当事項のみ集計
  - 4：輸送配送
  - 5：廃棄物
  - 6：出張交通費（旅費除く）
  - 7：従業員交通費



## 6. まとめ

- ほとんどのSME他社が取り組んでいない項目だからこそ「進取の精神」で取り組みます！
- 事業活動の中で可能な小さいことからコツコツ継続します！
- 環境保全活動はコスト削減とイノベーションのきっかけになります！
- サンシングループはこれからもサステイナブル企業としてサステイナブルな社会のために環境保全活動に取り組みます！



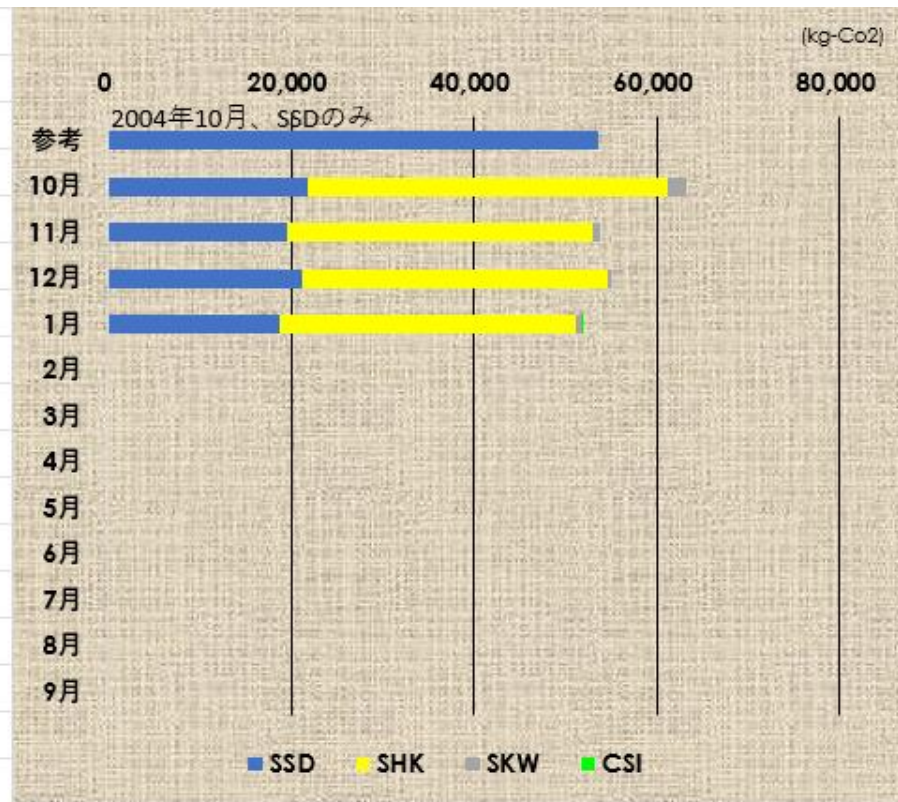
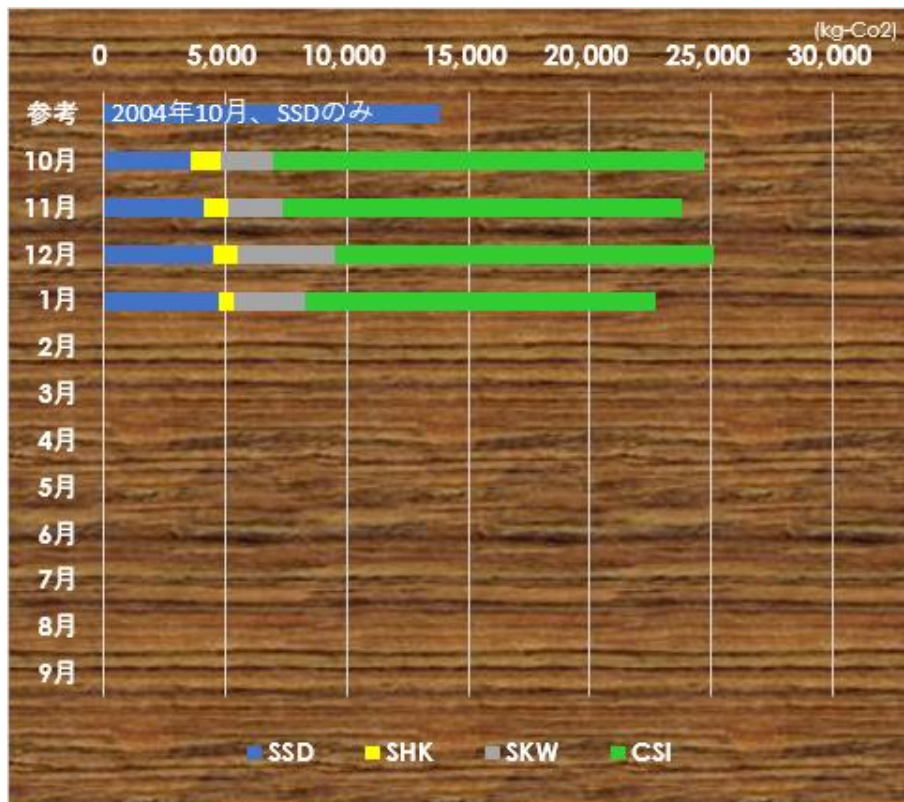
# 活動報告

- ① サプライチェーン排出量
- ② 廃棄物排出量
- ③ 電力使用量

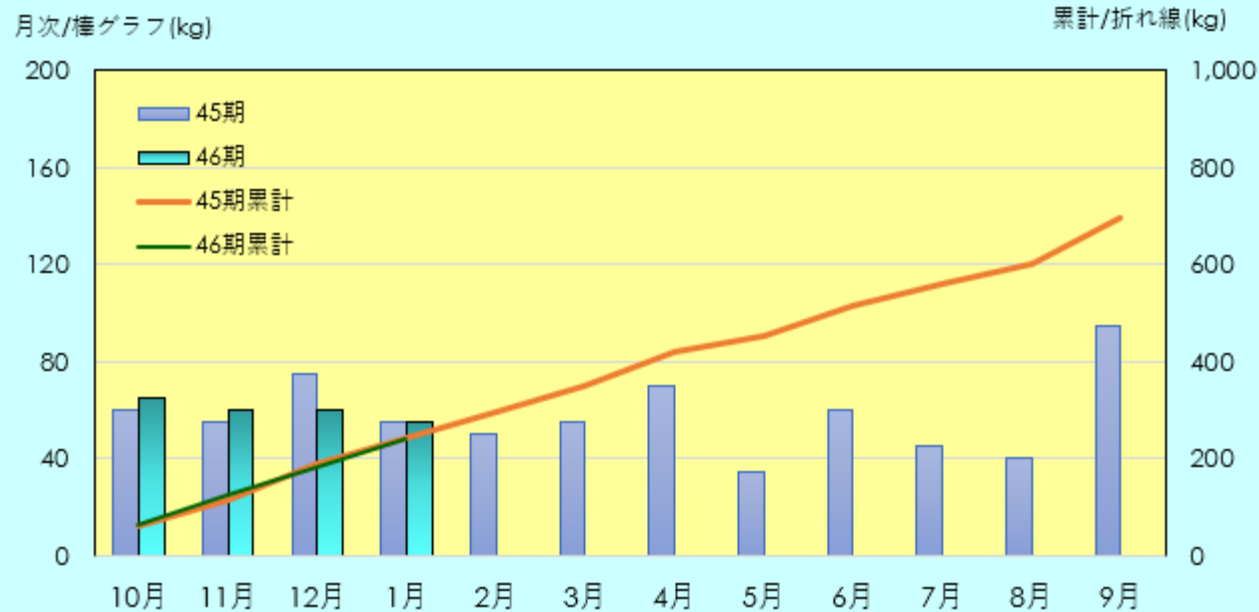
# SSGサプライチェーン排出量

サンシングループではサプライチェーン排出量前年比▲5%に取り組んでいます

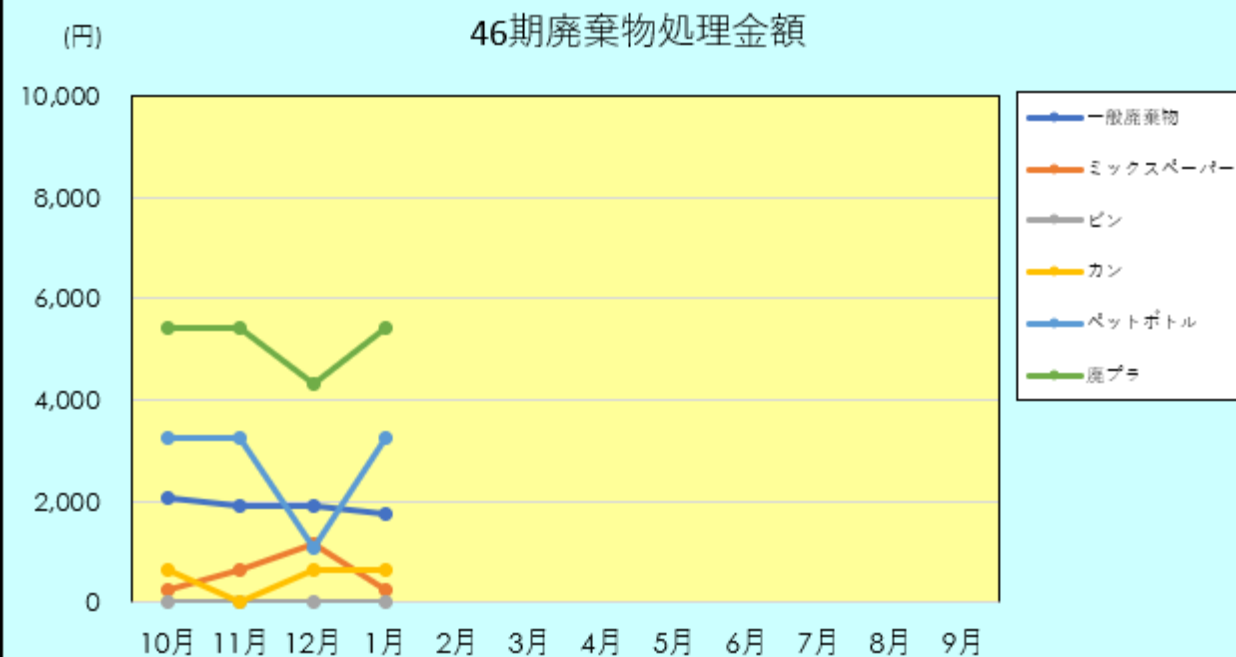
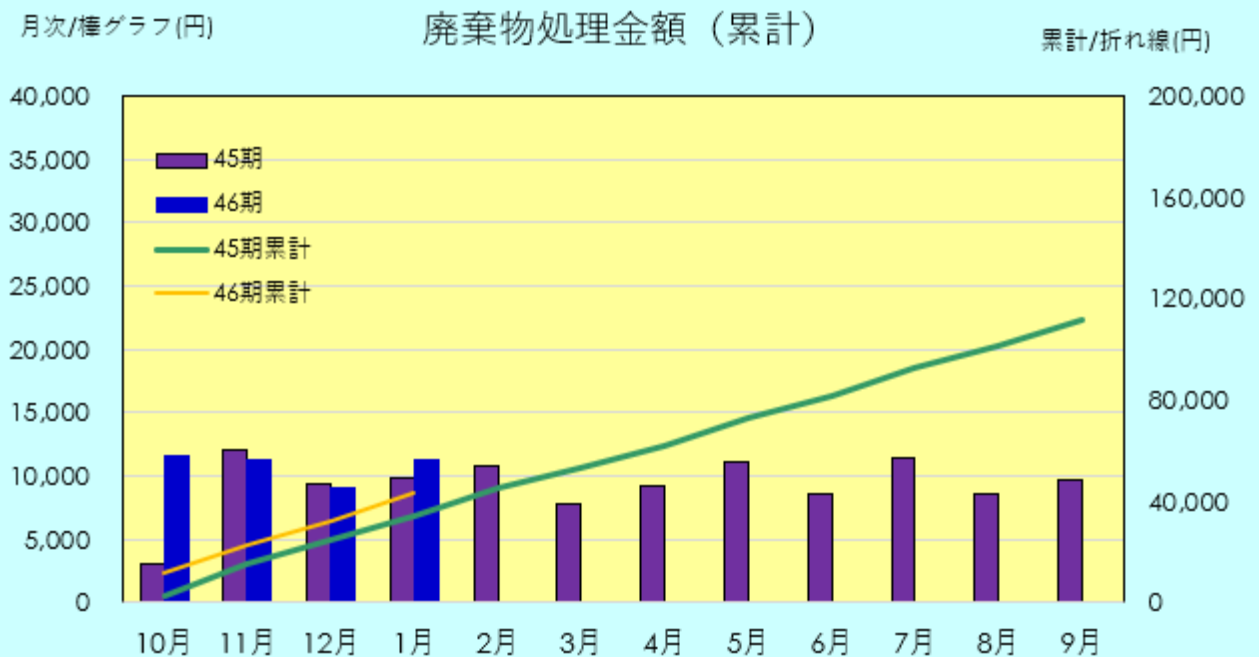
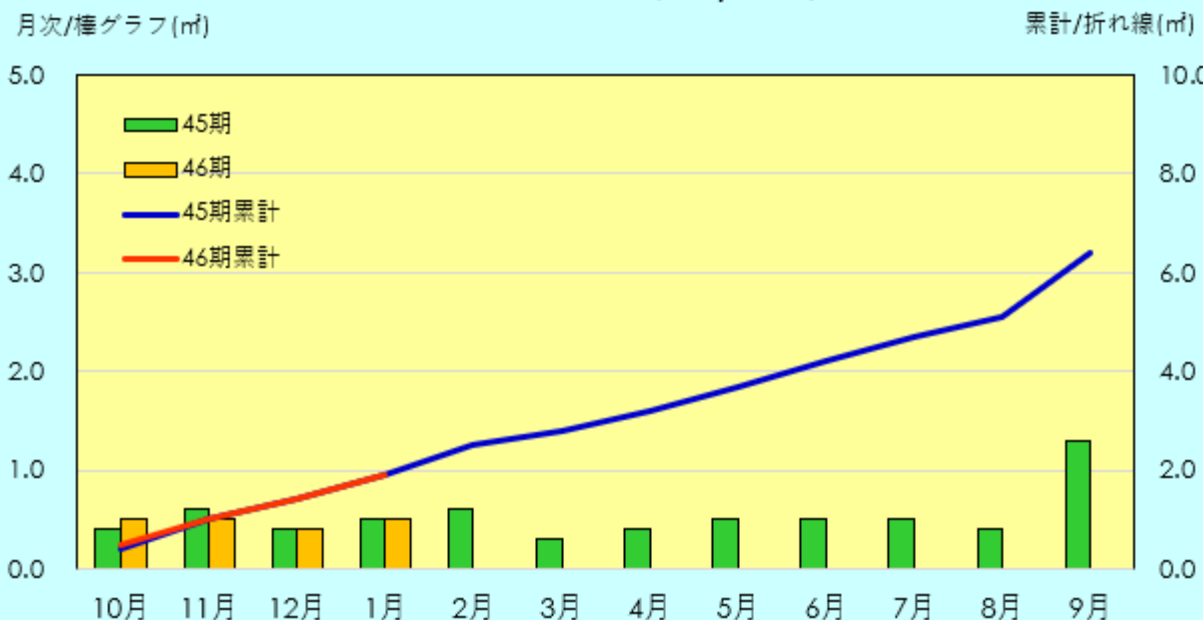
- Scope 1：該当なし
- Scope 2（他社から供給された電気、熱・蒸気の使用に伴う間接排出）
- Scope 3（事業者の活動に関連する他社の排出）



### 一般廃棄物 (SSD/本社)



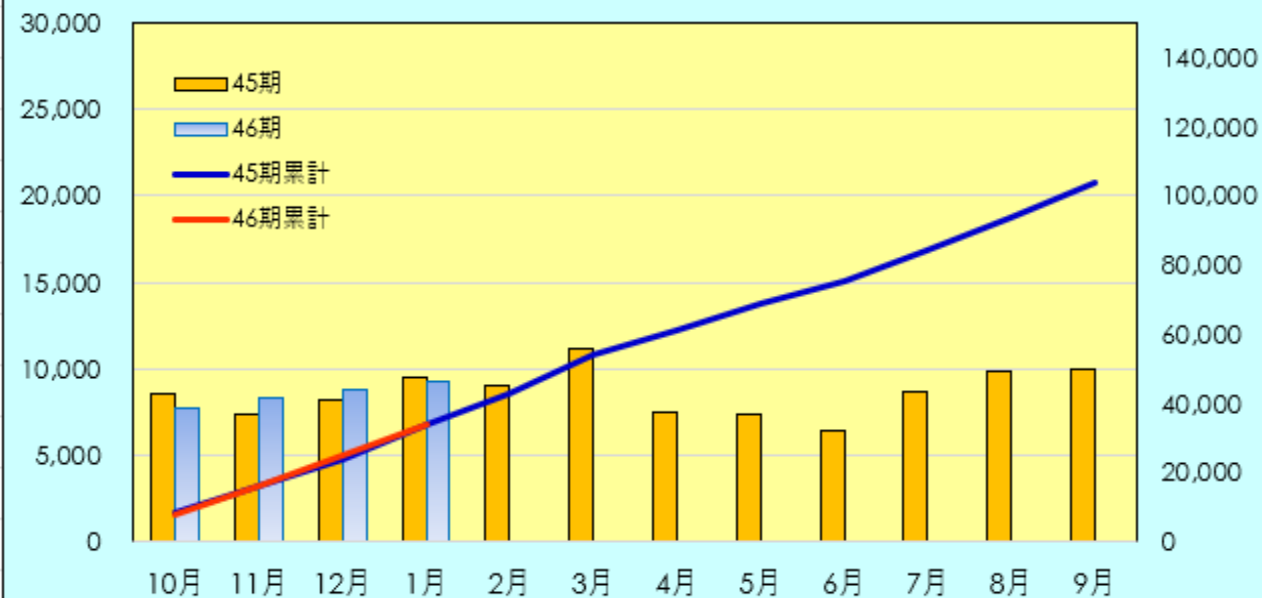
### 一般産業廃棄物 (SSD/本社)



### 電力使用量 (SSD/本社)

月次/棒グラフ(kwh)

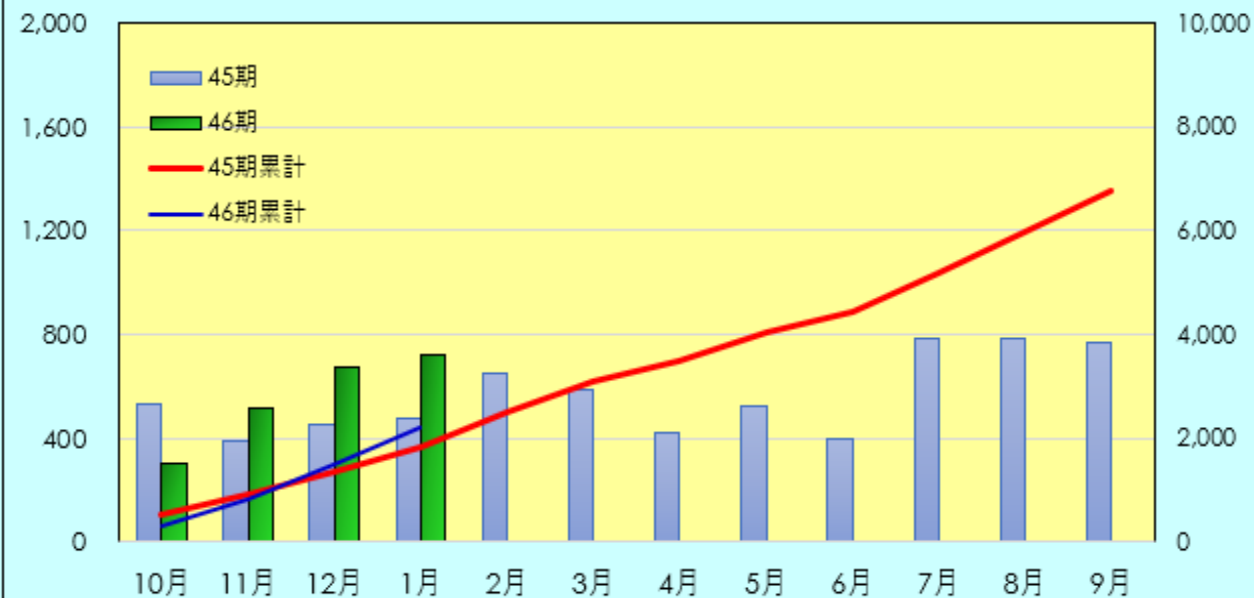
累計/棒折れ線(kwh)



### 電力使用量 (SSD/関西営業所)

月次/棒グラフ(kwh)

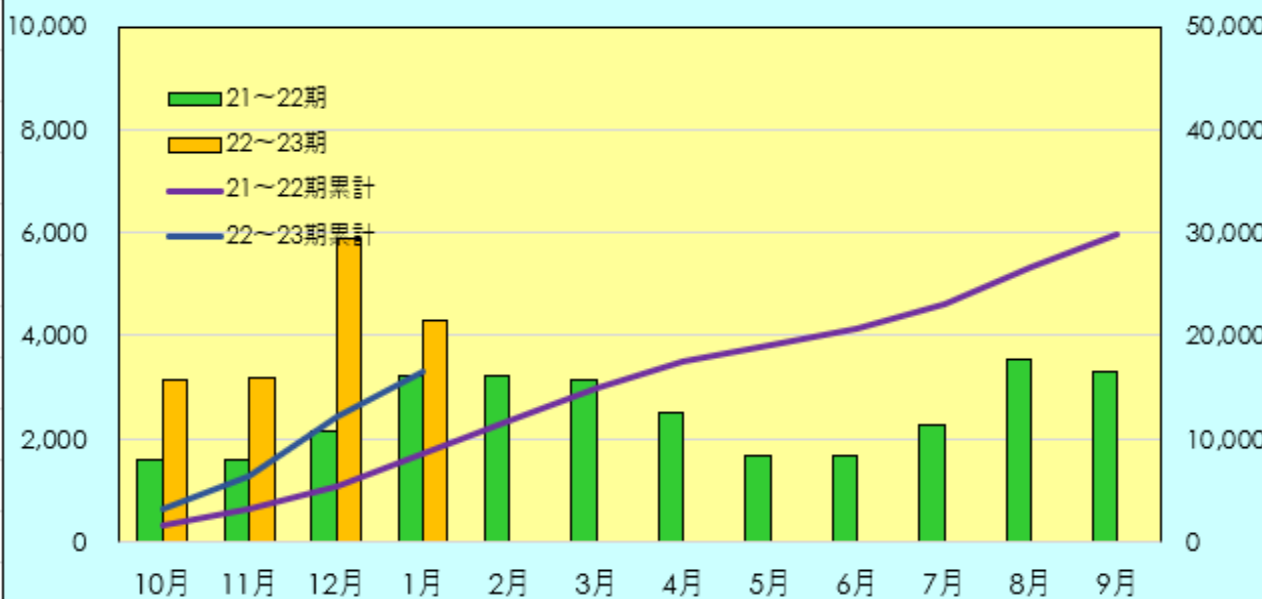
累計/棒折れ線(kwh)



### 電力使用量 (SKW/朝日工場)

月次/棒グラフ(kwh)

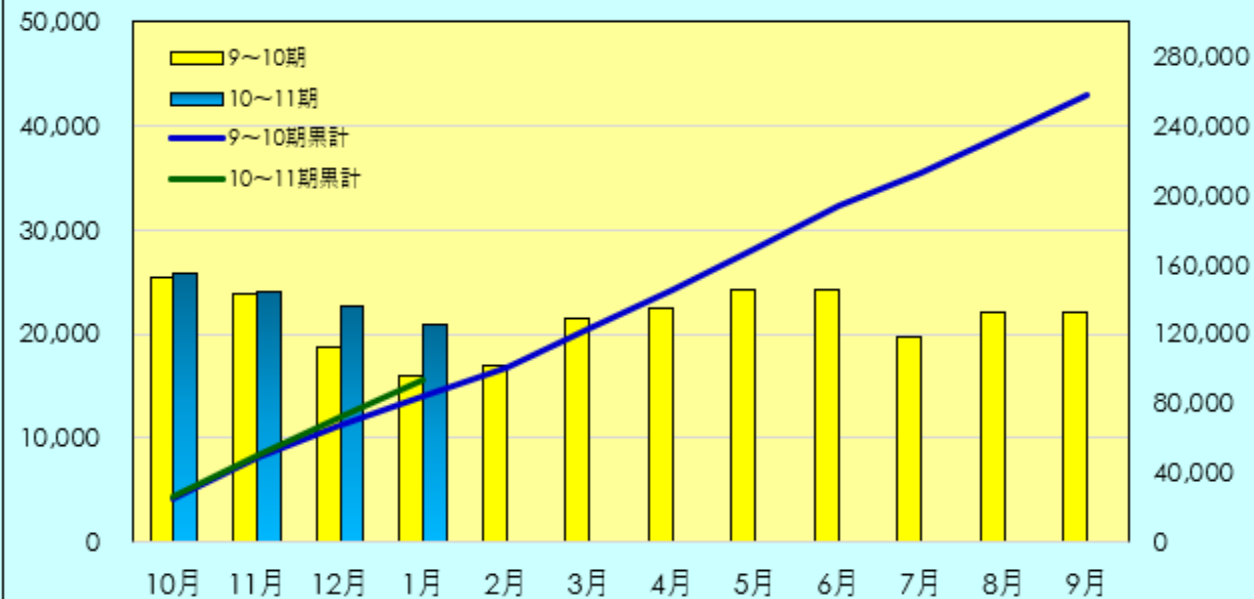
累計/棒折れ線(kwh)



### 電力使用量 (CSI)

月次/棒グラフ(kwh)

累計/棒折れ線(kwh)





# ESG Report (地域貢献とワーク・ライフ・バランス)



## 今月のTOPICS

# 「サンシングループ経営事業報告会2024」が開催されました！

2024年2月16日に、毎年恒例のサンシングループ経営事業報告会が開催されました。

今年も昨年同様、オンラインでの開催となりました。

LIVE配信は、サンシン電気本社（東京）、サンシン電気関西営業所（大阪）、新光和株式会社（千葉）、三新電気香港有限公司（香港）、CEBU SHIN KOWA,INC.（フィリピン・セブ島）等のサンシングループ各拠点及びテレワーク拠点等で視聴されました。

経営事業報告会では、各社の代表者より経営分析結果や中期経営計画の進捗、事業報告、今後の事業戦略等が発表されました。この1年間に新たに加わったスタッフの紹介も行われました。

グループの目標を達成し、躍進するため、会社や国の壁を越え、ひとつのサンシングループのメンバーとして一人一人の力を合わせて、一致団結して進んでいきましょう。

# 活動報告

- ①地域貢献活動
- ②ワーク・ライフ・バランスへの取り組み
- ③人財育成への取り組み

# 地域貢献活動

- 地域雇用の促進
- 地域清掃の実施（1月参加人数：延べ3名）
- ハンディキャップのある方々の自立を目指すお弁当宅配センターから会議用お弁当を購入
- インターンシップ実習生の受け入れ（日本、中国、マレーシア）
- 近隣の小中学校へ新聞を寄贈
- 企業メセナとして日本のワインや日本酒を購入（ミタスライフ）
- 飼い主のプロを育てる「ドッグライフアカデミー」を創設（ミタスライフ）

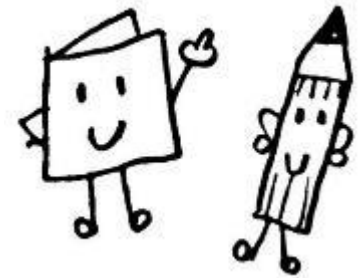


# ワーク・ライフ・バランスへの取り組み

- 育児休業中も休業前のほぼ半額の給与支給。行政と併せてほぼ全額受給可能（累計実績5名）
- 育児短時間勤務中も、通常と同額の給与支給（累計実績6名）
- こども手当の支給（中学生未満）
- ご家族の急な病気やご家庭の事情、社会情勢に合わせて、在宅勤務又はテレワークが可能
- リフレッシュ勤務制度（勤務間インターバル制度）の導入
- 時間単位の有給休暇取得制度の導入
- 年2回実施の人事考課にて、ご両親または20歳以下の子供を扶養している社員への加点実施
- 勤続表彰者への特別休暇の付与及び記念品を贈呈
- 毎年1回、全社員対象に健康診断を会社負担で実施
- 東京都の「感染症対応力向上PJT」に参加し、コースⅠ（感染症理解のための従業者研修）達成（2016年1月）、コースⅡ（感染症BCPの策定）達成（2017年12月）⇒2020年8月「感染症BCP」を新型コロナウイルス感染予防対策も含め更新！
- 全国健康保険協会東京支部より「健康優良企業・銀の認定証」取得（2022年5月更新）⇒6年連続！
- 経済産業省・日本健康会議より「健康経営優良法人2021（中小規模法人部門）」の認定取得（2017年～2021年）
- 東京都より「スポーツ推進企業」、スポーツ庁より「スポーツエールカンパニー」の認定4年連続取得（2017年～2020年）
- メンタルヘルスケアの一環として従業員用オンライン相談フォームを設置（海外拠点からも投稿可能、匿名でも投稿可能、秘密厳守）

# 人財育成への取り組み

- ▶ 社内にサンシン大学（SSU）を設置。経営・法務・税務・情報セキュリティ・新製品紹介・ビジネス英会話・健康促進法・eラーニング等の講義を開講（World-wideでSkype配信実施。就業時間内に開講。会社が費用負担）
- ▶ サンシングループ石井代表と選抜メンバーによる「CSV研究会」を開催中
- ▶ サンシン大学への出席実績は、年2回の人事考課で加点対象
- ▶ 自己啓発支援制度により、MBA取得や資格取得を積極的に支援（毎年3～4名利用）
- ▶ 簿記、ビジネス実務法務検定、TOEIC・英検の取得により職能給UP
- ▶ 他社での技術研修、経理実務研修等を実施
- ▶ 年に1度、好業績を残した社員に対して社員表彰を実施
- ▶ “情報共有システム（Intelligence Shared Systems）”の活用により、日々PDCAP’を全社で共有し、TOP MANAGEMENTとの直接のコミュニケーションが可能
- ▶ 一般社団法人ICTマネジメント研究会による「学生懸賞論文」の実施（毎年開催）



# サンシングループの経営理念とCSR

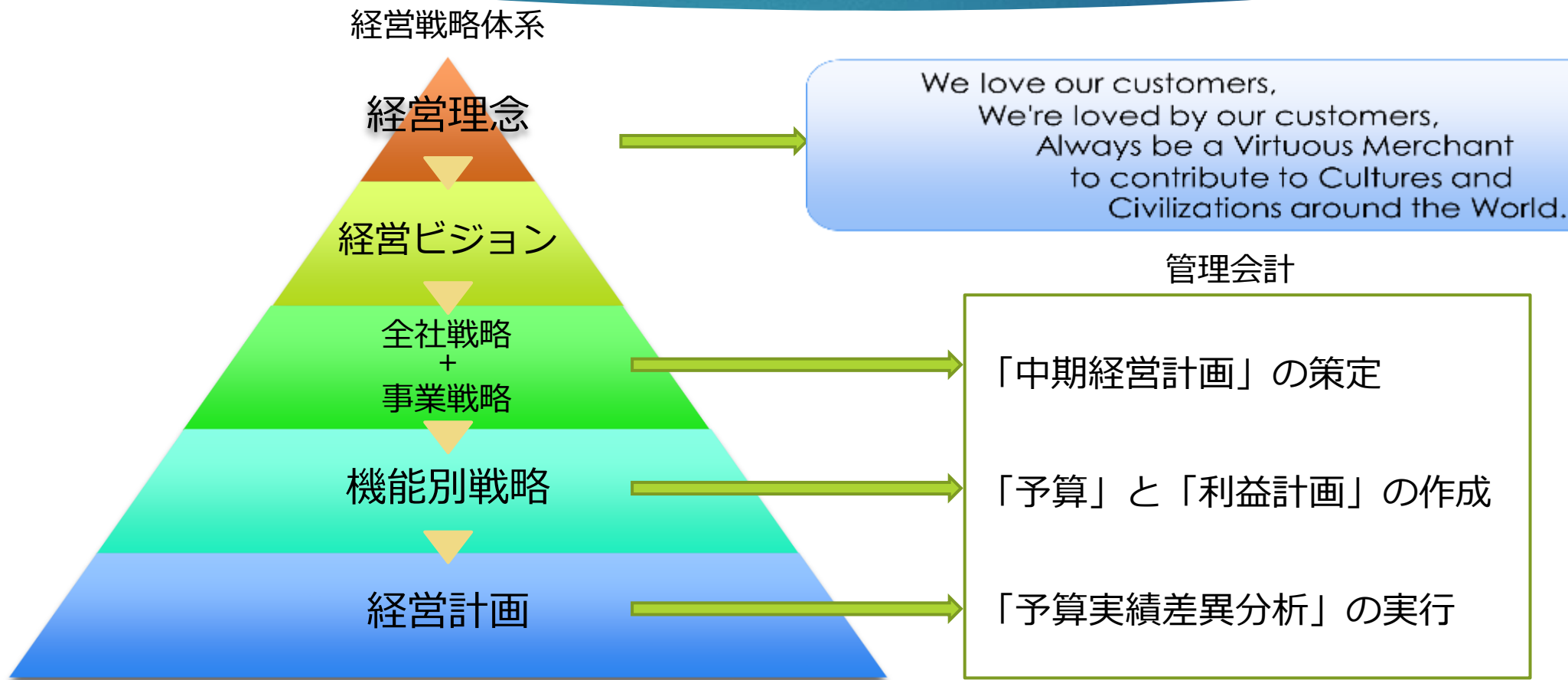
We love our customers,  
We're loved by our customers,  
Always be a Virtuous Merchant  
to contribute to Cultures and  
Civilizations around the World.

サンシングループのCSRは、経営理念を全役員・全従業員が共有し、100%のコンプライアンスを大前提として、企業活動の中で経営理念を実践していくことです。

コンプライアンスの基礎となる品質マネジメント・マニュアル及び環境マネジメント・マニュアルを策定・導入し、サステナブルな企業として永続的に電機業界及び社会の発展に貢献して参ります。また、ステイクホルダーとの信頼関係の構築を通して、社会の公器として企業の社会的責任（CSR）を果たして参ります。



# 経営戦略体系と管理会計のかかわり



# サンシングループの社会的責任

サンシングループは、企業はステイクホルダーをはじめとする社会全体と共存して繁栄し、社会的責務を伴う存在であると考え、以下の取組みを実施しています。

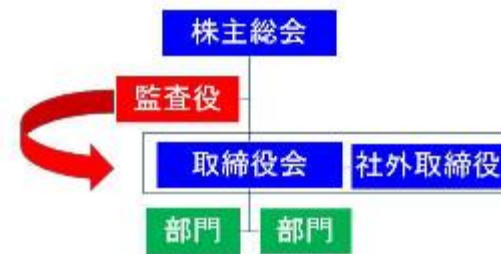
## ■ コーポレートガバナンス

経営者がコンプライアンスに準じた行動をしているか、コーポレートガバナンスにより、内部の業務監査を行っています。

## ■ CSR及び環境経営（ESG）

サンシングループではCSRに環境経営、品質保証、危機管理などの要素を含め、ホームページで活動内容を発信しています。特に環境経営はISOなどの環境マネジメントシステム（EMS）と連携した活動を実施しています。

コーポレートガバナンスと機関の役割



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、13ページ。

CSRの基本的要素



CSRの新たな要素



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、14-16ページ。

# サンシングループの企業行動基準

サンシングループの倫理法令遵守企業行動基準は、「経営理念」を実践するために、企業倫理とコンプライアンスの観点から、基本的な姿勢を以下の通り定めています。

1. 私たちは、常に社会人としての自覚を持ち、高い倫理観に基づき、社会的良識に従って行動します。
2. 私たちは、あらゆる企業活動の場面において、関係法令および社内規定はもとより、利害関係者と取り交わした契約や約束を常に遵守し、全ての企業活動が正常な商慣習と企業倫理に適合したものになるよう努めます。
3. 私たちは、あらゆる企業活動の場面において、全ての人の基本的人権と個性を尊重し、オープンなコミュニケーションに努めます。
4. 私たちは、全ての利害関係者に対し、誠実に接するとともに、公平・公正かつ透明な関係を維持し、フェアな取引を行います。
5. 私たちは、会社の正当な利益に反する行為や会社の信用・名誉を損ねる行為を一切行いません。

# サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ

サンシングループは、経営戦略達成のため、「アカウントティング・システム（財務的：定量的管理）」と「コントロール・システム（非財務的：定性的管理）」という2つのシステムから成るマネジメント・コントロール・システムズを導入しています。

このマネジメント・コントロール・システムズの「コントロール・システム」の基軸となるものとして、当グループ独自の品質マネジメント・マニュアルがあります。この品質マネジメント・マニュアルに基づき、ISO9000シリーズに準拠した品質方針、および環境マネジメント・マニュアルに基づき、ISO14001やエコステージなどの環境方針を策定しています。これらの方針に従い、コンプライアンス・品質・環境・地域貢献・人財育成等のCSR活動に努めています。



# サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ

サンシングループでは、形式知化された業務をルール化し、業務フローと業務マニュアルを策定しています。

## ■ マネジメント・システム

マネジメント・システムにより業務を標準化し、企業活動に安定した品質をもたらしています。

## ■ 5W2HとPDCA→P' サイクル

PDCA→P' サイクルは計画策定のPlan、計画を実行するDo、計画と実行の差異を評価するCheck、評価から修正と改善を行い次のPlan(P')につなげるActionから構成されます。サンシングループでは情報共有システムなどを活用して、5W2Hを明示し、プロセスの進捗を可視化/共有しています。

マネジメントシステムの基本構成

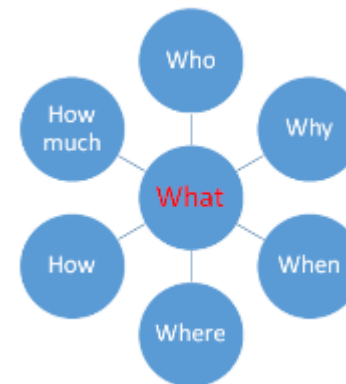


マネジメントシステムのレビュー



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、48ページ。

ビジネスの5W2H



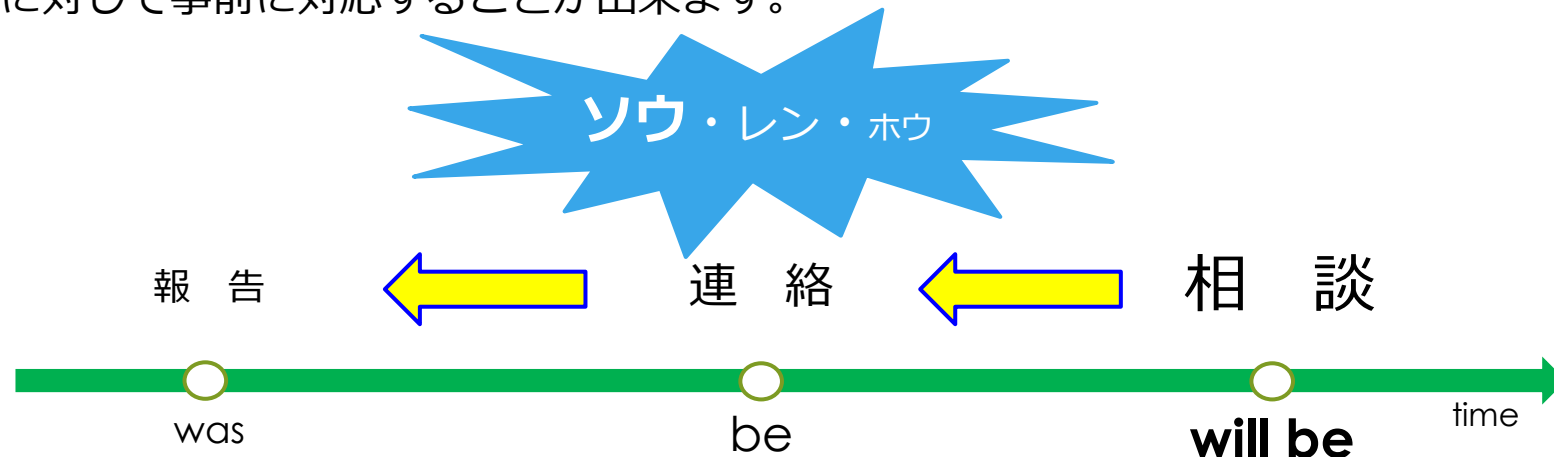
PDCA→P' サイクルの概念



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、42ページ。

# 未来形から問題を解決するソウレンホウ

サンシングループでは悪い問題は過去形になる前に潰すことが重要と考え、一般的に言われるハウレンソウ（報告・連絡・相談）ではなく、ソウレンホウ（相談・連絡・報告）を励行しています。ソウレンホウにより、過去形（報告）ではなく未来形（相談）と現在形（連絡）の情報を共有し、予測される問題に対して事前に対応することが出来ます。



出所：石井 宏宗[2011]『経営とは生きること -企業家に求められる3つの視点-』税務経理協会、166ページ。



編集  
後記

SSD, 営業管理課 Y.Y.

最近暖かい日が続いたと思えば突然の降雪に見舞われたり、非常に寒暖差の激しい不安定な天気になっています。気候とメンタルヘルスには密接な関係があると言われており、天候の急激な変化は自律神経の乱れを誘発します。自律神経の乱れは頭痛・めまい等の原因ともなりますので、そのようなときは無理せずしっかり休むようにしましょう。