

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:228 2022・5・1

## ○ 行楽シーズン

暖かく気持ちの良い季節になってきましたね。山菜取りが毎年恒例の春の楽しみだという人も多くいると思います。自分だけの秘密の穴場に1人で出かける人もいると思いますが、慣れた場所であっても、山や森、林、川などに出かける場合は、十分にお気を付け下さいね。毎年山菜取りのシーズンには、山での遭難や滑落事故、クマとの遭遇など多く報道されます。札幌市内でもクマの目撃情報があったりしています。「こんな街中に出てきて」と思いますが、そもそも北海道はクマの住処。この大自然を野生動物と共有していることにハッとします。私たち人間が切り拓いた土地は私たちだけのものではないことを意識する必要があるのかもしれない。コンビニやスーパーなどで無料で配られていたビニール袋が有料化となって、多くの方がエコバッグを持ち歩くようになりました。地球環境に優しい生活をしていこうと、意識して生活をしている人もいると思います。人に優しくすることは自分に優しくすること。自分を大事にすることは人を大事にすること。全てのことはつながっているのだと感じます。さあ、北海道の気持ちの良い季節です！日々のあたりまえの生活の中にもたくさんの楽しみを見つけて過ごしていきましょうね！



## ○ 令和4年度 ストレスチェックについて

2016年から、毎年週30時間以上勤務する職員が50名以上いる事業所において実施してきましたストレスチェックですが、今年度は、法人内の全事業所・全職員を対象に実施することになりました。全職員のみなさんにご案内出来ることをとても嬉しく思っています。ストレスチェックは、働く人のメンタルヘルス不調を未然に防止することを主な目的としています。自分のストレスの状況を調べることで、抱えているストレスや心身の様々な状態に気づき、対処することにつながっていきます。心の問題も早期発見が肝心です。自分の心の状態を知ることは、自分らしく働き続けるために、生活していくためにとても重要なのです。ストレスチェックは任意受検ではありますが多くのみなさんに受検頂きたいと思っています。今年度も9月からみなさんに受検頂くことを予定しています。自分の職場環境をより良くしていくためにも、職員のみなさんには積極的な受検をお願い致します。近くなりましたら、改めてメンタルヘルス通信でもご案内します。各事業所のメンタルヘルス推進担当者のみなさんには、職員への関係書類の配布や収集、事務作業などお手数をおかけすることになりますが、ご理解ご協力を頂けますようお願い致します。各事業所の衛生委員会においても職員のみなさんに周知頂けたらと思います。一緒に心の健康づくりに取り組んでいきましょう！

## §：157 五月病

5月は、4月からの新生活での疲れが出やすい時期です。新入社員のみなさんや、異動でユニットや事業所が変わった人など、自分の生活環境に変化があった人は、特に要注意です。環境の変化についていけないと感じている人もいるでしょう。心がそわそわして落ち着かなかったり、やる気がおきななったり、眠りが浅くなったり、寝つきが悪くなったり…そんなあなたは五月病かもしれません。 今月は五月病について考えていきましょう。

### ○ 五月病とは

五月病とは、正式な疾患名ではありません。4月に就職や入学で環境の変化があった人が1か月程過ごした時期に心身の変化が起こりやすいため、五月病という名前がついています。新生活がスタートして、朝起きる時間や1日の生活リズムが変わったり、周りの人間関係が変わったり、慣れないことが多くある状況で過ごしていると、自分でも気がつかないうちにじわじわと疲れやストレスをためてしまいます。



### ○ からだとこころの変化

眠れない、食べれない、そんな人はいませんか？体がだるくて朝起きるのがつらかったり、疲れやすかったり、意欲がわかなかったり、いつも楽しめることが楽しめななったり、外出が億劫だったり。腹痛や頭痛、吐き気、めまいが出る人もいます。このような状態を放置し続けていると、うつ病に発展してしまうことがあります。「五月病だから」と軽く考えて放置してはいけませんよ。自分の体調に不安がある人は、早めに受診しましょう。

### ○ 五月病にならないために

仕事や生活の環境に変化があったり、自分の役割に変化があれば、誰でも難しさや疲れを感じるものです。失敗することもありますね。「ちゃんとしなくては」「出来ない自分がダメなんだ」と自分を責め過ぎてはいませんか？自分に厳しすぎる人は注意が必要です。失敗は成功の基です。出来ないことではなく出来ることを自分で認めてあげるようにしましょう。そして、オーバーワークにならないように、自分では難しいことや嫌だと感じることを断ることも大切です。自分のモヤモヤを1人で抱えないようにしましょう。家族や友人、上司や先輩職員など信頼出来る人に相談するようにしましょう。そして何より生活を整えましょう。特に睡眠が大切です。十分な睡眠は、心身の調子を整えてくれますよ。



5月5日はこどもの日ですね。子どもが健やかにすくすく成長することを願う日ですが、子どもを産んだ母親に感謝して過ごす日でもあります。私たちはみな誰かの子どもですよ。5月8日には母の日もありますから、ぜひ日頃の感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。

\* 母の日に贈るお花の定番といえばカーネーションですね。みなさんの好きなお花は何ですか？  
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp