

心の健康

柳田先生の



新年度を迎えて

共済だよりでの連載も6年目を迎えました。今年も1年間、メンタルヘルスについて考えてみたいと思います。お付き合いのほど、よろしく願います。第1回は、新年度を迎えるにあたって環境の変化が人間に与える影響について考えていきたいと思います。

環境の変化は大きなストレスに

新しい年度が始まると、誰もが新たな気持ちでお仕事に臨むのではないのでしょうか。新規採用の方はもちろん、異動で新しい職場へ移った方、異動にならなかった方も新たな上司や部下を迎え、職場の雰囲気も変わって気分も改まるのではないのでしょうか。自信や期待を胸に新しい環境に臨む方もいれば、不安を抱えながら4月を迎える方もいらっしゃるのではないかと思います。

管理職になったAさん

Aさんは、これまでの実績や経験も豊富で、自信とやる気を持って新しい職場に臨みました。しかし、6月頃から憂鬱な気分が続き、夜も眠れなくなっていました。仕事も滞りがちになり、小さなミスを立て続け

下と相談しながら仕事をやっていきました。しばらく時間はかかりましたが、少しずつペースがつかめてきて、次第に落ち着いて仕事に取り組みめるようになりました。

新規採用職員Bさん

Bさんは、大学卒業後1年間勉強を重ね、晴れて公務員試験に合格しました。地元で働くことを望んでいたBさんにとって、故郷の役所で働くことはこの上ない喜びでした。希望に燃えて仕事を始めたのですが、5月の連休を終えた頃から体調がすぐれません。お腹の調子が悪かったり、頭痛がひどく出勤することが辛かったりということが続きました。仕事のストレスとも考えたのですが、仕事中に戸惑うことは多々あるものの、上司や先輩には恵まれていて、困った時には周囲の人たちがサポートしてくれていました。住民の方たちと接する機会も増えてきて、難しさを感じながらも一生懸命に取り組むことができていました。にもかかわらず、体調がすぐれないために気分が晴れません。

Bさんは、その後もしばらく体調の悪い日が続きました。仕事を休みたいと思うこともありましたが、体調管理や気分転換に努めながら、粘り強く仕事を続けました。特に気をつけたのは、仕事とプライベートのメリハリをつけることでした。仕事を始めた当初は、分からないことがあると本やネットを見て、夜遅くまで調べ物をすることもありましたが、そして、夜更かしをした翌日は決まって体調が悪くなっていました。メリハリをつけると決めたBさんは、夜更かしを控え、どうしても必要な場合は時間を決めてやるよう心がけました。次第に体調の悪さは気にならなくなり、毎日元氣よく仕事に取り組めるようになりました。

です。多くの人は、時間とともに新しい環境に慣れてストレス度は低下していきます。しかし、中には慣れるのに時間がかかってしまい、いつまでもストレス度が下がらず、気分や体調の不良を生じてしまう人もいます。

新年度を迎えて、頑張ろうと意気込んでいる方には水を差すような言い方になりますが、ストレスは気付きにくいうちに溜まります。今はストレスに気付かなくても、毎日があわただしく過ぎていくと思えますが、2〜3月後に体調不良にならないように注意し、困りごとなど同僚に相談をしたり、気分転換を図りながら、粘り強く仕事に取り組んでいくことがとても重要なことだと思えます。



〈やなぎた てつひろ〉1962年生まれ。若草病院を経て宮崎カウンセリングセンターを開設。現在、共済組合のメンタルヘルス面接カウンセリングを担当している。

メンタルヘルスカウンセリング

上司・部下・同僚・近隣・地域での人間関係、夫婦・親子・家族・知人友人との関係、介護・病気・生き方等のことなどで悩んでいませんか？
宮崎県市町村職員共済組合では、電話や面談で、気軽にカウンセリングが受けられる機会をご用意しています。
カウンセリングは「臨床心理士」の資格を持つ経験豊かなカウンセラーが行います。プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

	電話番号	受付時間
電話で相談したいときは	フリーダイヤル 0120-911-416 (通話料無料)	月曜日～土曜日(祝日は除く) 10:00～22:00 ※相談は1回20分程度
面接カウンセリングを受けたいときは		(予約受付) 月曜日～土曜日(祝日は除く) 10:00～20:00 (面接時間) 月曜日～土曜日(祝日は除く) 12:00～20:00

●面接カウンセリング予約にあたって

予約時に共済組合名を確認するほか、氏名・電話番号など連絡先をお聞きます。カウンセリング日時についてはカウンセラーと調整の上、決定します。

●面接の費用について

本人・家族(被扶養者)とも1人5回(4月から翌年3月までの1年間)まで無料です。
6回目からは有料(1回約1万円)となります。

からだ、育児、介護など、健康全般に関する質問なら... ファミリー健康相談

「体調がおかしい」「何科にかかればよいかわからない」「病院へ行くほどでもないが、ちょっと相談してみたい」などということはありませんか？
電話・携帯電話・インターネットから、気軽に健康相談が受けられます。相談は24時間・年中無休。医師・保健師・看護師等の専門スタッフが、健康・育児・介護等の相談にわかりやすくアドバイスいたします。

相談は24時間、年中無休です。プライバシーは厳守されます。

フリーダイヤルは **0120-911-416** WEBの相談OK! <http://www.familycare.com/kenkou/> にアクセス! ※ログインの番号は911416です。

よくあるご質問

1. 健康・医療の相談
お薬の飲み方、副作用など
症状、検査、治療法についてなど
2. 健康づくり
栄養や運動のアドバイスなど
予防接種の相談など
3. 妊娠・出産・育児
妊娠中のトラブルや、育児の悩みの相談など
家族計画・遺伝相談など
4. 介護・シルバー情報
介護用品や、ホームヘルパーの派遣の情報など
全国の福祉施設情報など