

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol.5 平成22年5月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。



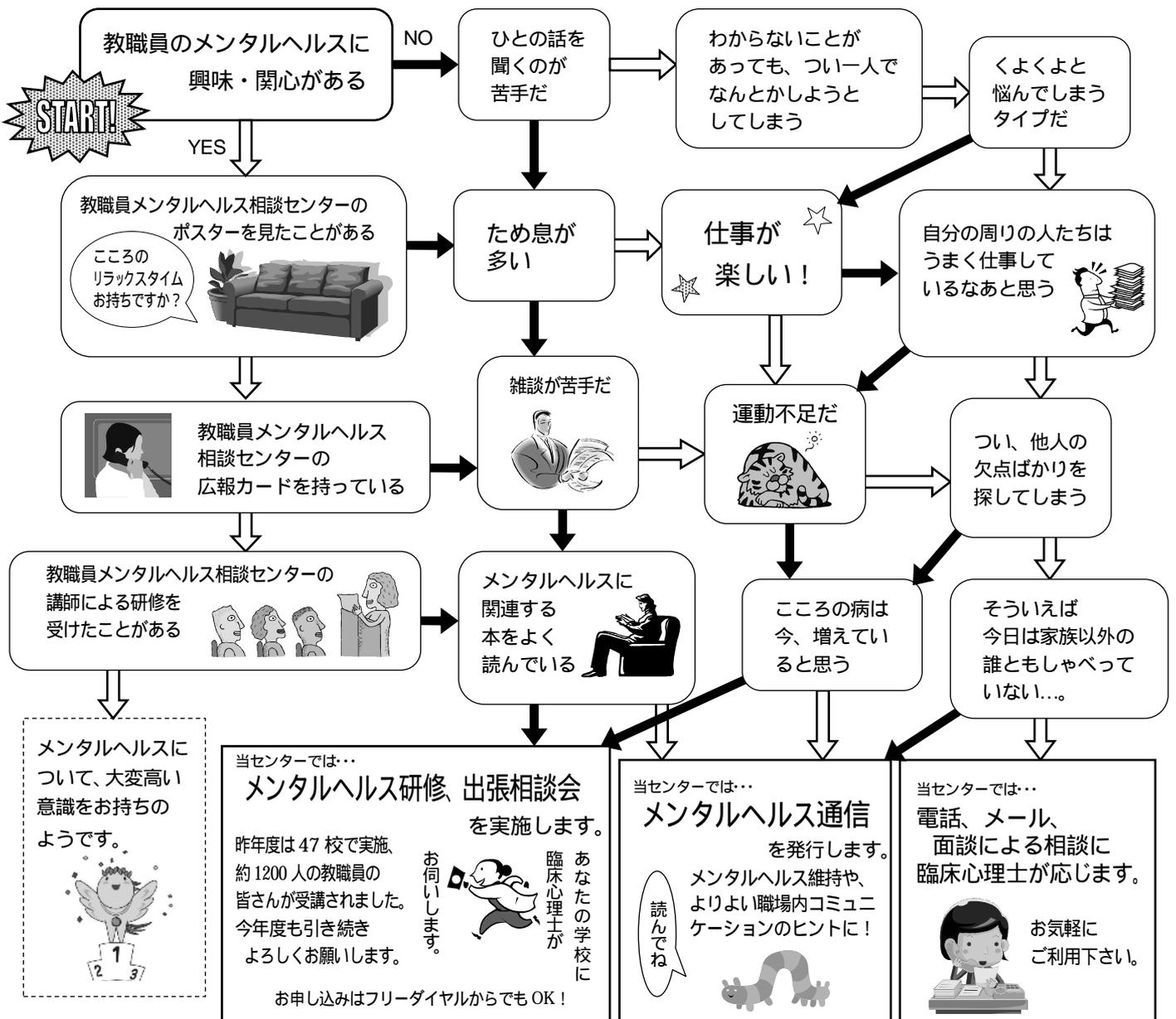
「メンタルヘルス」ってなに？



メンタルヘルスとは、文字通り「こころの健康」や「精神衛生」のことを意味します。つまり、からだと同じように、こころの健康にも気を配ろうという考え方です。こころの健康が損なわれた状態を「メンタルヘルス不全」と呼びます。これは、不安や緊張、イライラなど軽度のものから、直ちに医師の診断を必要とするべきものまで含まれます。当センターでは、メンタルヘルス不全発生の未然防止や早期発見、またはメンタルヘルス不全からの回復をお手伝いします。ぜひご利用下さい。

## メンタルヘルス関心度チェック

質問に YES ⇔ か NO → で回答すると、当センターの利用法がわかります。注：このチェックシートは広報のために作成したものであり、被験者の心理状態や態度を正確に査定するものではありません。どうぞお気軽にお楽しみ下さい。



研修のお申し込みは、公立学校共済組合のホームページもご参照下さい。 [http://www.kouritu.go.jp/hyogo/kousei/kanri/mental\\_health/index/html](http://www.kouritu.go.jp/hyogo/kousei/kanri/mental_health/index/html)

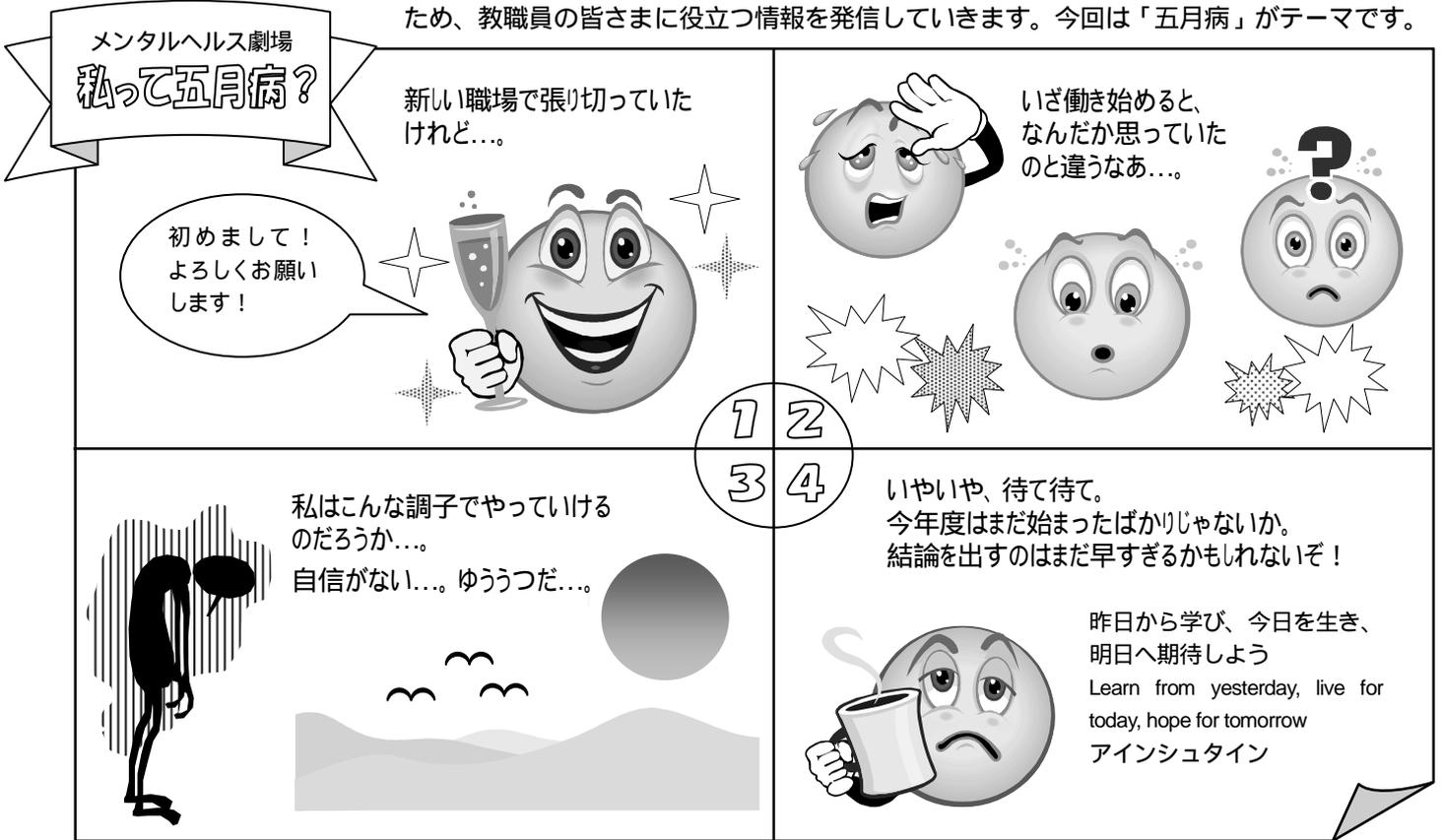
ご相談、お問い合わせは...  
**0120-165-565** (フリーダイヤル)  
受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

臨床心理士が  
対応いたします。



裏面は、「五月病」  
についての特集です。

教職員メンタルヘルス相談センターでは、メンタルヘルス不全の未然防止・早期発見のため、教職員の皆さまに役立つ情報を発信していきます。今回は「五月病」がテーマです。



# 「五月病」 とは?

「五月病」とは、元々、受験に打ち込んできた新入生が入学後に目標を見失い、無気力でゆううつな気分になることを指した言葉です。

しかし、新しい環境で本来の自分を発揮できず、もやもやとした思いを抱えているのは学生に限ったことではありません。

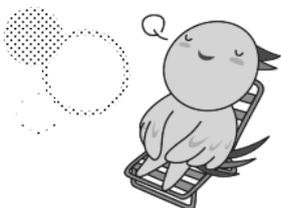
五月病でよく見られる症状には、「抑うつ気分」、「考えがまとまらない、浮かばない」、「不安」、「焦り」、「寝起きが悪くなる」、「食欲がない」、「疲れやすい」などがあります。症状だけを見ると、「うつ病」に非常によく似ていますが、五月病はうつ病ではありません。新しい環境や生活に馴染めず、「なんとか適応しなくては!」と焦りと頑張りが空回りし、一時的に強いストレス状態になると考えられています。一般的には、新しい環境に慣れるにつれて症状もなくなると言われています。

しかし、もうそろそろ慣れてもよい頃のはずなのに、ゆううつさが長く続き、睡眠や食欲など、からだの自然な欲求にまで影響を及ぼしている場合は要注意です。からだのサインに気づいたことで、早めに対処することができたという例もあります。時々でよいので、自分のからだやこころの声に耳を傾ける習慣を持ちましょう。



< 公立学校共済組合兵庫支部からのご案内 >

## 教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁 2号館 11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談ください。