

○五月病

ゴールデンウィーク明けに、「仕事に行きたくない」「やる気がでない」「体がだるい」など、仕事に行くことが辛く感じる場合があります。

日本では、このような状態を「五月病」といい、5月に不調を感じる方が多いことから、総称として使われています。

このような心の不調を放っておくと、心の病気に繋がることもあるので、早めに自分の心身の疲れ具合に気付くことが大切になります。



1. 要因

環境の変化によるストレスは、心身の不調を引き起こす大きな要因となります。4月は以下のように変化が多い時期です。

- 新社会人の始まり
- 昇進
- 異動（受け入れる側も）
- 引っ越し など



職場では、「慣れない環境で緊張して過ごす」「理想と現実のギャップを埋められない」「メンバーに苦手な人がいる」「仕事の内容が変わり不安を感じる」などの心の疲れを感じる場合があります。

また、自炊を始めた、通勤の方法やライフスタイルが変わることで、体の疲れを感じる場合もあります。

このような心身の疲れを抱えたまま、ゴールデンウィークという長い休暇を過ごすと、仕事に行くことが辛く感じてしまうようになります。

2. 症状

- ・気分が落ち込む
- ・仕事への意欲がなくなる
- ・集中力がなくなる
- ・疲れやすくなる
- ・寝つきや寝起きが悪くなる
- ・食欲がない
- ・頭痛がする
- ・めまいがする



3. 対応

○心身の調子をくずしやすい時期と認識しておく

- ・疲れを感じたら無理をせずに、しっかりと休養をとりましょう。
- ・早めに就寝するようにしましょう。眠れなくても、体を横にするだけで疲れが緩和します。

○自分のストレスを把握する

- ・自分は大丈夫と思い込まないようにしましょう。
- ・疲れなどを指摘されたら、耳を傾けるようにしましょう。



○一人で抱えこまない

- ・頼る力を持ちましょう。困ったことがある時は、同僚・上司・友人・家族に相談しましょう。
- ・症状が悪化し、不眠（入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒）が2週間以上続く時は、医療機関を受診しましょう。



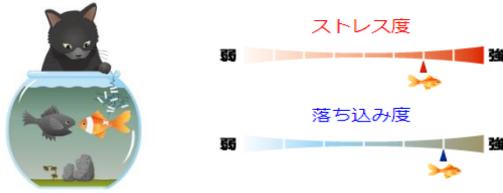
不眠が2週間続く時は、
医療機関を受診しましょう。



○こころとからだのセルフチェック（公立学校共済組合宮城支部）

かわいい猫があなたの現在のこころの状態をチェックしてくれます！

【こころの体温計 Fish Bowl Index】



チェックはこちらから



<https://fishbowlindex.jp/testmiyagi/demo/index.pl>

○出張講座

組合員（教職員）が健康への理解を深めていただくことを目的に実施しています。様々な出張講座があります。ぜひご活用ください。

【申し込み】

公立学校共済組合宮城支部ホームページ（組合員専用ページ）

ログイン後、

[ログイン](#) 組合員専用ページ

保健事業 > 健康づくり事業 > 出張講座 をご覧ください。

NEW

「睡眠の出張講座」

が始まります



（公立学校共済組合東北中央病院）

（公立学校共済組合東北中央病院）

No	講演テーマ	No	講演テーマ
1	首の痛み・肩こり・寝違えについて ～ 新たに分かった原因と治療 ～	16	骨粗鬆症について
2	早期大腸がんの内視鏡的粘膜切除術について	17	感染予防について
3	職場のメンタルヘルス	（公立学校共済組合宮城支部）	
4	あたたかい職場づくりセミナー		
5	セルフケアについて～睡眠マネジメントを中心に～	18	ピラティスセミナー～体と心の活力回復のためにコアを整える～
6	放射線画像検診を上手に受けるためのアドバイス ～ マンモグラフィ ～	19	腰痛肩こり改善エクササイズ
7	放射線画像検診を上手に受けるためのアドバイス ～ 肺がんCT検診 ～	20	アロマテラピーセミナー
8	超音波について	21	ヨーガの効用 ～からだだから心へ～
9	糖尿病ってどんな病気？食事で予防しよう	22	アンガーマネジメント ～基礎知識とコントロールの方法～
10	脂質異常ってどういうこと？食事で改善しよう	23	アンガーマネジメント ～上手な叱り方の理論と方法～
11	外食を害食にしないために	24	アンガーマネジメント ～カスタマーハラスメントへの理解と対策～
12	毎日の献立、アドバイスします		
13	介護保険制度について		
14	ハンドケア・ハンドマッサージ		
15	生活習慣病の予防 ～食事・運動・健診の必要性		

【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標（4月～6月）】

からだの目標 『新年度、心新たに始めてみよう！禁煙・運動・腹八分目』

こころの目標 『人間関係づくりのスタート。積極的にお互いを知ろう(関心を持って会話しよう)』