



もしかして、五月病？

～五月病にならないために～

新年度を迎えて早一ヶ月以上が過ぎましたが、皆さん身体とこころの調子はどうですか？春は入学・引越し・就職や異動など生活の変化が多い時期でもあります。特に新元号の令和を迎えたこともあり、何か新しいことを始めてみたい、チャレンジしたい気持ちが高まっている方も多いのではないのでしょうか。

春になると暖かい気候となり心身ともに活動的になり、新しい環境に適應するために自覚がないままにいつも以上に頑張りすぎてしまいます。そして、ゴールデンウィーク明けの5月頃に心身の疲労が出てしまうことがあります。この状態を『五月病』と呼びます。さらに、熊本地震から3年目の時期も重なり、心身の不調が出やすい時期でもあります。やる気が出ない・疲れがとれない・朝起きられない・体が重い・眠れないなど症状は様々ですが、『五月病』という病名があるわけではなく、医学的には適応障害やうつ病と診断されることが多いと思われ



平成29年度に御船町で中長期派遣保健師として支援をされた福岡県飯塚市役所の梶原保健師にお話を伺いました。

『御船町での支援活動を通して』  
福岡県飯塚市役所 梶原里佳 保健師

御船町での一年間の保健活動の中で、応急仮設住宅等への家庭訪問で色々な話を聞く機会を得られたことは本当に貴重な経験でした。そして、被災した方たちの言葉の重みを受け止めつつ一人ひとりに寄り添いながら支援していくことの重要さや大変さを改めて知りました。支援活動は一つの職種のみでできるものではありません。災害対応に関わらず、平常時から関係機関との連携を図り、よい人間関係を築く事が重要であると改めて感じました。私が一年間の支援活動をやり遂げることができたのも、御船町職員や派遣仲間、他職種の方等に相談し助けられたこと、熊本の美味しい食べ物や山登り、温泉に出かけリフレッシュできたことです。一緒に考え支え合う仲間は「こころの健康」を保つために大きな存在でした。



平成が終わり、5月から令和に元号が変わりました。今回の支援活動を通して得た新しい出会いを大切に、今後も住民の方に寄り添い、関係機関とのよりよい関係づくりに努めながら保健活動を行っていききたいと思えます。

『五月病』に至らないようにするためには、いつも以上に自分の心身の状態に意識を向けて頑張りすぎないようにしましょう。もつとできると思っても「このくらいにしておう」「今日は何もしないでぼーっとしよう」など、あえてゆったりすること、自分なりの息抜きや楽しみの時間をしっかり持ち、規則正しい生活を送ることが大切です。

当センターの活動内容

- 【被災者支援】  
電話、来所、訪問等により被災者（自身やご家族から、こころの悩みについてのご相談をお受けします。
- 【支援者への技術支援】  
ケース会議や事例検討会を通して関係機関への技術援助を行います。
- 【人材育成】  
こころのケアに関する研修会や講演会を企画・開催します。
- 【普及啓発】  
講演会やパンフレットの作成・配布等を通して情報を発信します。
- 【活動調整・ネットワーク形成】  
協議や会議を通して活動に必要な情報収集、周知、連携を図ります。
- 【調査・研究】  
こころのケアに関する調査研究の実施や後方支援を行います。

新しい益城病院はどんなところですか？  
～お世話になっている2人にインタビュー～



鳥居公認心理師

益城病院は5月1日に引っ越しをしました。熊本地震により見た目以上に損傷があり建物を使い続けることができなかつたため、病院を建て直すことになりました。私にとっては色々な事を学び、多くの経験をし、沢山の思い出のある旧病院には名残惜しい気持ちがありますが、新しくなった病院で心機一転、新たな気持ちで頑張っていきたいと思えます。新病院は、院庭や駐車場に様々な木や花が植えられています。季節ごとに色々な花が咲くことでしょう。ちょっとした癒しの空間で私のお気に入りです。お近くにお寄りの際は是非お立ち寄りください。



豊田公認心理師

身の回りの物の断捨離から始まった新病院への引っ越し。荷物をまとめるに当たって、まさかこの地を去る日が来るなど思いもしなかった過去の色々なことが甦り、懐かしさと寂しさがこみ上げてきました。私にとって新しくなるということは、今までの色々な事に一旦ふたをして、前を向き、進むしかないという覚悟を伴うものようです。何はともあれ、新しい建物はきれいで大きくて、外は緑と水があり、中は広くてゆとりがあります。住めば都。またこの新天地で頼りにされる病院になるよう、ぼちぼち頑張っています。



2019年5月1日オープン

研修会のお知らせ

日時	2019年10月30日(水)	2019年12月4日(水)～5日(木)
	10:00～16:30 ※受付9:30～	10:00～16:30 ※受付9:30～
内容	被災者支援のスキルを学ぶ PFA(サイコソシカル・ファースト・エイト)研修会 PFA(サイコソシカル・ファースト・エイト)は、被災者の心を傷つけないような初期対応を学ぶことを目的とした研修で、ロールプレイを多く取り入れた実践的なプログラムとなっています。	被災者支援のスキルを学ぶ SPR(サイコソシカル・リハビリ・スキル)研修会 SPR(サイコソシカル・リハビリ・スキル)は、災害復興期における被災者の回復を支えるための心理支援法です。
講師	兵庫県こころのケアセンター PFA/SPR認定トレーナー 大澤智子先生	
場所	熊本テルサ	くまもと県民交流館パレア

※ 申し込み・お問い合わせは熊本こころのケアセンターまで

「認知症の正しい理解について」  
勉強会を開催

西原村の小森仮設団地で「認知症の正しい理解」について、住民の皆さんと一緒に勉強会を行いました。当センターの作業療法士の松岡が認知症の種類、症状等について話をしました。参加者からは「認知症の方へどんな声掛けをして、接したらよいですか？」などの質問がありました。認知症の方への接し方について「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」「否定しない」を心掛けながら、地域全体で見守るなど一人ひとりが認知症についての正しい理解をすることが大事と話しました。

