

こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

～「五月病」とのつきあい方～

ゴールデンウィーク（春の大型連休）を過ぎた頃に注意が必要なのが、「五月病」です。入学・進学・就職や人事異動など環境変化のあった方が、新しい環境への適応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い、やる気が出ないなど心身に不調があらわれる状況を言われています。五月病は正式な病名ではありません。医学的には「適応障害」「抑うつ状態」などの病気と関係があるとされることが多いです。

●ストレス対処法を多くもっておこう

五月病への対応策としては、ストレスをためないことが大切です。上手に気分転換できるように、日頃からご自分に合ったストレス対処法を多く身につけておきましょう。

新しい人たちと交流する 友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。

笑う 笑いによって、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあります。日常生活に笑いをとりいれましょう。

趣味を持つ 自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。仕事や家事から解放されているという実感が、仕事・家事への意欲も高めます。趣味を介した、仕事や家事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

●自分の「考え方のクセ」に気づき、自分にやさしくなろう

疲れを感じる背景として、自分で自分を追い込んでしまっている面もあるかもしれません。

【物事を「白か黒か」「成功か失敗か」の両極端に考えてしまうタイプ】の方は、「できなかったこと」ではなく、「できていること」に目を向けてみましょう。【否定的なことがあると「いつもこうだ」と一般化してしまうタイプ】の方は、「本当に毎回そうだろうか」と自分に問い直してみましょう。そうでないときを発見できれば、少し、気持ちが落ち着きます。【自分の基準でしか行動できず、うまくいかないと罪の意識を持ったり、相手に腹を立ててしまう「すべき」思考】の方は、否定的に断定せず「〇〇であればよい」程度の言い方に変えてみましょう。

新しい環境に適応するためには、たくさんのエネルギーを必要とします。ここでご紹介した対処法をやってみる元気もないという方もいるかもしれませんが、それは、心と身体がもう十分頑張ったから休みたいというメッセージ。まずはゆっくり休んでエネルギーをチャージしてあげましょう。長くいきいきと輝き続けるために、自分と上手につき合う方法をたくさん見つけていきたいですね。

（出典：厚生労働省HP「こころの耳」）

【精神保健福祉相談のご案内】

身近なところで、精神科専門医師の面接相談が無料で受けられます。（予約制）

※12月以降の日程につきましては、12月号広報にてご案内いたします。

下記の予約先にお電話でお申込みください。なお、申込み多数の場合は定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

予約先：桑名保健所 地域保健課
TEL 0594-24-3620

日 程	時 間	場 所	予約締切日
6月15日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	6月8日（水） 15時
7月27日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	7月20日（水） 15時
8月25日（木）	13時30分～15時30分	いなべ市役所 保健センター棟	8月18日（木） 15時
9月21日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	9月14日（水） 15時
10月26日（水）	13時30分～15時30分	木曽岬町 福祉教育センター	10月19日（水） 15時
11月24日（木）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	11月17日（木） 15時

有料広告掲載欄



※自由診療です

- 大人の矯正 約50万円程度
- 子供の矯正 約5万円程度からご提案（床矯正 片顎10万円程度）

上顎前突

下顎前突

正中離開

交叉咬合

過蓋咬合

開咬

空隙歯列

叢生

みんなはぜひ一度ご相談ください



院長 原田 聡

2段階麻酔

◆麻酔の“チクリ”を抑える「表面麻酔」
※注射を打つ前に表面麻酔をします。表面麻酔は歯肉の表面に塗布し、刺激を麻痺させるもので、針を刺したときのチクリとした痛みを和らげる効果があります。

◆注射液注入の不快を抑える「電動麻酔」
注射麻酔の際の痛み・不快感は麻酔液の圧力によるものです。当院ではコンピューター制御により注射液を注入できる電動麻酔器を使用。注入速度がとも緩やかで患者さまの痛みや不快感を和らげます。

当院の痛みを和らげた治療
歯科恐怖症治療

飲食支給

他業種のWワークも可能
※18歳以上22歳未満の方限定

桑はらだ歯科クリニック

桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・日曜・祝日

0594-27-5454