

長崎北病院 伝言板 5月号

令和6年5月1日発行

5月。さつき（五月、皐月）。五月晴れ。もともとは「梅雨の晴れ間」の意味でしたが、最近は5月の清々しい晴れのことを言うことが多い。誤用が定着しています。しかし最近は天気がよくない日が続く。からりとした晴れない。筍梅雨（たけのこつゆ）か梅雨の走りか。いずれにせよ鬱陶しい。薔薇香る、からりと晴れた紺碧の空。飛行機雲が交差する五月空。手をかさし仰ぎ見る空。青空よ来い。



北病院のバラ園

Smart相談室

もう5月。桜花は散り青葉に。梅の実膨らむ。気持ちの良い季節、五月晴れの5月のはず。なのに空はどんより。オマケに黄砂+PM2.5。「もっと光を」の気分。

あっという間の4月でしたが、新人さんにとっては長かった1ヶ月だったかもしれません。新人研修や指導などで毎日覚えること、学ぶことがいっぱい。気を張って頑張ってきましたが、そろそろ疲れが出る頃。さらに、現場に入るとまた別の緊張があります。人間関係や答えのない疑問。学生時代や研修では答えがあります。質問や疑問に対して、教科書やネットでそれなりの回答が得られます。先生もいる。しかし、現場では、すぐには答えのないことも起こる。決断しなければならない。先輩が教えてくれることもあるが、先輩とてわからぬこともある。「自分で考える」「選択する」「決断する」。大きなストレスです。誰もが通る道。踏み越える、慣れる。しかし、性格、感受性、体力。人それぞれ。よく食べ、夜は爆睡、イバラの道も気づかずに踏み越えていく人もいます。逆に、気分が沈む、やる気が



でない、食欲がない、眠れない、朝起きれない、吐き気やめまいがするなど気持ちや身体に不調が起きる人もいます。入職から1-2ヶ月経って疲れが出てくる頃に起きやすい。いわゆる「5月病、6月病」。「ストレスは必ずあるもの」です。ストレスを感じる方は「私は感受性が豊か、仕事に真面目に向き合うから起こるんだ」と思いましょう。（あまりストレスを感じない方が「鈍感、真面目ではないと言っているわけではありません。ストレスに強い資質を持った方だと思えます）。特に几帳面でまじめ、嫌と言えないタイプの人に五月病やうつ病が多いと言われています。「できる範囲で十分」と気を楽に持つことも大切です。なんか調子が出ない、おかしいと思ったら。まずは休む、寝る。外に出る、日光を浴びる。ひとりで悩みを抱え込まずに、日頃から上司、同僚、家族などの身近な人に愚痴る、相談するのが宜しいかと思



います。しかし、なかなか職場や仲間内では話しにくいかもしれません。そんな時に、まず話せる、相談できるように社外相談窓口（**Smart相談室**）を導入することになりました（5月中旬から利用可能）。法人のSmart HRからアクセスできます。内容的には様々な相談対応出来る相談員が180名以上在籍。産業カウンセラー、コーチ、キャリアコンサルタント、臨床心理士/公認心理師の資格を中心とした有資格者がサポートするそうです。Webで利用可能ですので社内で相談しにくいことでも話しやすいでしょうし、噂が社内で広がること、上司や同僚に知られることもありません。まずは話してみる。これだけで解決する問題ではありませんが、こういう方法もあります。仕事でのストレスが原因であればまずは休業でしょうがそこに至る前に少しでも役に立つようなら**Smart相談室**導入の意味もあると思います。せっかく選んだ道、入った職場。5月1日には法人の「20年永年勤続表彰」があります。20年は遠い先でしょうが、まずは1年、次の1年。楽しく、仕事をスタートし、続けられるように。(A.S.)