

News Letter

2023年4月

vol.2

- ▶ 五月病を防ぐ
～ゴールデンウィークの過ごし方～
- ▶ 心とからだの健康：新生活に向けて
～産業厚生部門長より～

発行日 2023年4月12日
発行者 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門
〒606-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075 (753) 2400
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>

五月病を防ぐ ～ゴールデンウィークの過ごし方～

新年度が始まり、入職や異動、昇進など新たなスタートを迎えた方も多くいらっしゃると思います。新生活が始まったばかりですが、5月の1週目にやってくるゴールデンウィーク(GW)はどのように過ごしますか？

五月病という言葉を目にするのがあると思います。医学的診断名ではありませんが、5月の連休後になんとなく体調が悪く、会社に行きたくないなどの無気力・無力感に見舞われる症状のことをいいます。休みの日に好きなことをするエネルギーはあることも特徴としてあげられますので、もし休みの日も憂鬱さが続き、趣味や好きなことにも興味がわかない場合は心療内科や精神科を受診してください。

五月病の背景要因としては、新しい環境に慣れようと緊張が継続しストレスや疲労が蓄積することの他に、入職や昇進を成し遂げて目標を見失うこと、仕事に対して抱いていた期待と現実のギャップへの失望（思っていたほど結果が出ない、思っていたような仕事を任せてもらえない）など様々です。

五月病を防ぐために出来ることの1つは、仕事以外の充実を図ることです。仕事のことだけに意識を向けていると知らぬ間に視野が狭くなります。「早く仕事に追いつきたい」という気持ちが強い場合、頭の中は心配事が多くなり、休息や睡眠時間が減っていても気づかないことが起きやすく、目標や期待通りでない結果だけを見ていると、それ以外のチャンスに気づかないことがあります。そのため、別のことをして気をそらし、違う空気を入れることが有

効です。普段の仕事とかけ離れた場所に出かけることや、ただ楽しいと思う趣味や遊びの時間をもつことで気分転換になります。さらに、視野が広がり、柔軟な発想や新たな目標を見つけるきっかけにもつながります。

GWの楽しみ方を今から計画する

もし、GWの予定をまだ考えていないという方で仕事以外も充実させてみようと思った方は、何か1つでも自分のために予定を立ててみましょう。日頃忙しく、自分の時間をもつことが難しいという方には特にお勧めです。とりあえず休みたいと感じる場合は「たっぷり眠る」予定を立てる、買ったまま読めていない本があれば「読書時間」を予定するなど自分が好きなこと、やりたいけれど後回しにしていたことなどに思いを巡らせてみてください。何も思いつかないという場合は、知らぬ間にやめている習慣がないか考えてみるのも1つです。例えば、朝のコーヒー時間や友達との集まりなど、「今思えば大事な時間だった」と感じるがあれば再開してみることがお勧めです。少しでもGWが充実し、休み明けの活力につながれば幸いです。

(臨床心理士 / 公認心理師 弓削久子)



心とからだの健康：新生活に向けて

1. 円滑なスタートのために

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。また、新しく京都大学の教職員になられたみなさん、ご入職おめでとうございます。夢と希望、不安と緊張を抱きながら新しい生活をスタートさせていることと思います。ストレス学の観点からみれば、ご本人にとっては慶事である場合でも、環境の変化はストレスを増大させます。特にやる気があり頑張りたい気持ちが強ければ強いほど、心身のストレスサインには気づきにくいものです。新年度を円滑にスタートさせるためにも、ストレスへの対処には十分な配慮が必要です。

2. そもそも「ストレス」とは

そもそも「ストレス」とは何でしょうか。「ストレス」は元来、物理学で使われる用語で「物質に圧力を加えた時に生じる力（応力）」すなわち一般には「外部からの刺激への反応」を指すものでしたが、カナダの生理学者ハンス・セリエがこの作用を生物にあてはめ、ストレスを「外部環境からの刺激によって起こる歪みに対する非特異的反応」と捉えて提唱しました。ストレス反応を生じさせる外部からの刺激を「ストレス要因（またはストレッサー）」と呼び、そのストレス要因を「ストレスを引き起こす外部環境からの刺激」と定義しました。加えて、生物が外部から刺激を受けた時に心身に起こる反応のことを「ストレス反応」と呼んだことが、現在のストレス学の始まり

とされています。過剰なストレス反応や不可逆的なストレス反応が起きていないことは心身の健康を評価する上で重要なバロメーターともいえます。

3. 4種類のストレス要因を再点検しましょう

現代社会において、ストレスとはもっぱら心理社会的な用語として汎用されていますが、心身のストレス要因には、①物理的ストレス要因（気温や気候、騒音、振動、混雑など）、②化学的ストレス要因（化学物質、薬物、空気など）、③生理的要因（空腹、不眠、疾患など）、④心理・社会的ストレス要因（人間関係や職場・家庭内の問題など）の4種類があります。ストレスへの対処を考える際には、心理社会的なストレス要因だけでなく、上記の4種類全てのストレス要因に目を配ることが大切です。騒音対策や暑さ・寒さ対策を行うなど住環境を整えること、良質の睡眠を確保すること、バランスのとれた食事を摂ること、衛生に気をつけること、規則正しい生活を送ること、心理的に行き詰った時には助けを求めることなどは、そもそもストレス要因を抑え、ストレス反応を予防する上での基盤となります。新年度にあたり、全4種類のストレス要因を再点検してみることをお勧めします。生活環境を整え、より良い生活習慣を身につけて、健康的で充実したキャンパスライフをおくっていただくことを願っています。

（産業厚生部門長 阪上優）

健康管理室について

健康管理室では、教職員、学生に対して法令で定められた健康診断を行っています。また、就業中や正課中における外傷の応急手当（または応急処置）も対応します。定期健診の結果についてのお問合せや相談したいことがある場合も、お越しいただければスタッフが対応します。新型コロナウイルス感染症に関連した制約をとる場合がありますので、産業厚生部門ホームページ>健康管理室業務で事前にご確認の上ご来室ください。

吉田 健康管理室
TEL : 075-753-2407

宇治分室（本館E棟二階214号室）
TEL : 0774-38-4381

桂分室（Bクラスター福利厚生棟2階）
TEL : 075-383-7308



健康管理室HP

