

# 新しい環境は慣れてきましたか？

## 五月病

年度が変わってしばらく経つと気分がさえないなる方が出てきます。このことは昔から「五月病」などと呼ばれたりもしています。もちろん五月だから具合が悪くなる訳ではなく、これは新しい環境に少し慣れ、それまで張っていた気がゆるみ、疲れを実感しやすくなるために起こる「軽いうつ状態」を分かりやすく表現したものです。新しい人間関係、慣れない仕事や勉強、現場でのルールなど、覚えなければいけないことが新年度になると一気に増えてきます。特に新入や異動したばかりの人は、ことのほかこれら新しい環境の適応に苦勞することだと思います。

## がんばり屋さんのK子さん

そのように新しい環境で頑張っていたある女性に起こったいわゆる「五月病」がどういうものだったか、ちょっとのぞいてみたいと思います。その女性はK子さんと言います。彼女は真面目で優しい女性です。四月に異動があり、新しい上司に色々言われてもなんとか仕事をこなしてきました。ところがその上司がある日、「自分の指示した通りにできていない」と皆の目の前でK子さんに

強く言ったのです。自分としては言われた通りにしたつもりでしたが、言い返すことも出来ません。皆の前で怒られたことにK子さんはとても傷つきました。その上司が怒るのは、決してK子さんだけではありません。同僚にも同じように強い口調で指導します。ですから同僚は慣れていて、K子さんにも気にしませんでした。しかし、また何か言われるのではないかと、異動してきただけのK子さんは不安でたまらなくなりました。結果として仕事に集中できず、ミスが増えてしまい、仕事に行くのが嫌になったのです。

## それでどうなったのですか？

家に帰るとドツと疲れが出て、外に遊びに行く気にもなれません。家族には心配をかけたくないので相談はしていないのですが、家族は何となくK子さんの元気がないのを心配しています。彼氏に会うのもおっくうになっていて、彼氏との関係もぎくしゃくし始めました。家においても上司のことが頭から離れず気分がすぐれません。夜も眠れなくなっています。朝になると会社のことを考えドキドキ

して毎日がゆううつです。会社に行ってもボーッとされていて仕事の能率が落ちてしまいました。

## どうしたらいいのでしょうか？

このように新しい環境に慣れず具合が悪くなったとしても、環境そのものを変えることはなかなか難しいでしょう。もちろん同僚や上司に相談することは大切なことです。しかしそのような対策をしても起こってしまう気分の不調については、精神科で相談するのが良いと思います。環境そのものを改善できなくても、気分だけ先行して改善する方法があります。気分が改善すれば仕事のミスが減り、上司の対応が変わるなど、症状を改善することで環境を変えられることもできるはずですよ。困っている方は、1つの方法としてお考えになってはいかがでしょうか。



いぬお病院  
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験を積み、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007  
住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp

## 新規職員募集中です

- ①栄養士、調理師、調理補助
- ②精神保健指定医
- ③看護師、看護助手



精神科・心療内科  
**いぬお病院**  
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。  
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。

佐賀県鳥栖市萱方町110  
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)  
14:00~17:00(受付16:45まで)  
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

