



# 心の健康ライフ



## 忙しい4月に、気づきにくい心のサイン

公立学校共済組合近畿中央病院  
心理療法士 井出 悠香子

4月は、日々があっという間に過ぎていく時期です。新年度の準備や引き継ぎ、新たな人間関係への不安や緊張など、目の前のことに追われているうちに、「今日はどんな日だったか」と振り返る間もなく、いつの間にか一日が終わっていることも多いかもしれません。

この時期は、「考えること」「判断すること」「気を配ること」が一気に増えます。時間に追われる中で、頭はフル回転していても、自分の気持ちに目を向ける余裕は少なくなりがちです。イライラしたり落ち込んだりしたときでも、「今はそんなことを考えている場合じゃない」と、そのままにしてしまうこともあるのではないのでしょうか。

忙しいときほど、感情は置き去りになりがちです。これは誰にでも起こることであり、目の前の役割や業務に一生懸命向き合っている証でもあります。ただ、感じていたイライラや落ち込みは、消えてしまったわけではなく、少し後回しにされているだけです。ふとしたときに疲れが強くなり出たり、理由の分からないモヤモヤを感じたりするのは、置き去りにされた感情が、心身の反応としてあらわれているのかもしれない。

感情が後回しになること自体は、決して悪いことではないので、無理に気持ちを整理したり、前向きになろうとしなくても大丈夫です。大切なのは“なかったことにしない”ことです。「なんだか今日は余裕がない」「少し疲れているな」と心の中でつぶやくだけでも、感情は“気づいてもらえた”と感じます。忙しい日々の中で、自分の気持ちにほんの少し目を向けてあげることが、心にとってはケアになりますし、後になって心や体に無理があらわれるのを、そっと和らげることもつながります。

また、深呼吸をしたり、温かい飲み物を飲んだり、誰かと他愛のない会話をしたり。特別なことではなく、気持ちが少し緩む時間を持つだけでも、心は回復していきます。

新年度の始まりを走り抜けている今、いろいろな感情が行き来するのは自然なことです。もし、気持ちのつらさが続いたり、自分ひとりではどうにもならないと感じたときには、専門家につながることも一つの方法です。「相談するほどのことではないかもしれない」と感じる段階でも構いません。ひとりで抱えず、話せる先があることを思い出していただけたら幸いです。

### 組合員対象 **メンタルヘルス相談**

臨床心理士がこころの悩みについて、面談での相談を実施しています

無料（交通費一部支給）

完全予約制

オンライン対応可

ご予約は、**072-781-3712** 近畿教職員ストレスケアクリニックまで  
最新情報はLINE公式アカウントでお届け！ぜひチェックしてください→

