

桂・ニュース

KATSURA
NEWS

基本理念

私たちは、患者さんの人権を尊重し、地域に必要な
基幹的中心的な医療を担当すると共に、さらに高次
の医療に対応できるよう努力します。

社会福祉法人 京都社会事業財団 京都桂病院

5
月
号

NO. 314
2022・5・1
毎月1回・1日発行
〒615-8256 京都市
西京区山田平尾町17
TEL.075-391-5811代

編集：広報課
印刷：衛アクト

京都桂病院ホームページ

<https://www.katsura.com>

コロナ禍における

5月病の対処法

精神科
副部長

伊佐将人



皆さんは5月病(ごがつびょう)をご存じでしょうか。5月病は新入社員
や学校の新入生などに見られる、新しい環境に適応できないことに
起因する精神的な症状の総称です。

今回はコロナ禍における5月病の対処法について解説したいと思います。誰も新しい環境に入るとそこに慣れるまではストレスを感じやすくなります。そこで会社や学校などでは飲み会や新入生歓迎会などのイベントが企画され、早くに友人を作れたり、緊張がほぐれて過ごしやすくなったりするわけです。ところが、コロナ禍ではこのようなイベントは開催できません。それではどうすればよいのか。ひとつはITを使ったコミュニケーションの活用です。最近はSNSを活用して疑似的に飲み会・歓迎会のようなものが開かれています。対面ほどには打ち解けられないかもしれませんが、相手の表情を見ながら話ができるので電話やメールなどの声だけ、文字だけのコミュニケーションよりもずっと効果があると考えられます。ITには馴染みがない、苦手だという方もコロナ禍においてはある程度のIT活用術も身に付けておきたいところです。もう

一つは、ストレスマネジメントです。悪い出来事に遭遇した時にただ否定的な感情にとらわれるのではなくて、自分の考え方が偏っていなかったか、もっと違う見方で出来事が捉えられないかを考えてみましょう。そのためには否定的感情が生じたときに深呼吸をして、この感情は変えられると自身に言い聞かせてみましょう。気持ちを切り替えられるとそれが自信になり、次の困難にも立ち向かいやすくなっていくはずです。それでもどうしても環境に馴染めずに眠れない、食べられない、気が晴れないなどの症状に悩まされることもあるかもしれません。そんな時には思い切って専門家(医師や心理士)へ相談するのがよいでしょう。正しい知識を身に付けて5月病を乗り切り、皆さんで充実した職業生活や学校生活を送っていきましょう。



2022年
冬

救急・集中治療を中心とした 新病棟が完成予定です



新棟完成予想図

◎新病棟には

- 1階 救急外来機能と放射線部門
- 2階 内視鏡センター、手術室の増設
- 3階 高度集中治療室が整備されます。

工事期間中は、ご迷惑をおかけしますがご理解の程お願いいたします。

求人情報 新病棟オープンにつき **看護師** を **募集** しています。

詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

<https://www.katsura.com>



基本的な

感染防止対策を お願いします！



正しいマスクの着用

こまめな手洗い

外出先での手指消毒の活用

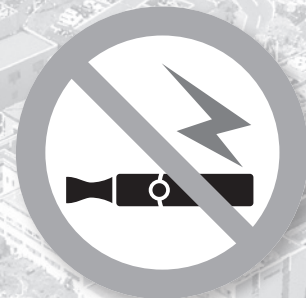
ずっと皆さまの健康を守りたい

病院内
及び
敷地内

たばこ禁止



禁煙



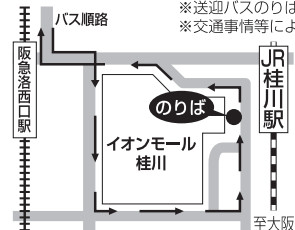
電子たばこ禁止

病院専用バス時刻表

J R 桂川 駅前

時間	病院発		JR桂川駅発		時間	病院発		JR桂川駅発	
	月~金曜日	月~金曜日	月~金曜日	月~金曜日		月~金曜日	月~金曜日	月~金曜日	月~金曜日
7時	30	00 55	12時	20 40	17時	10	40		
8時	30	50	13時	20 40	18時	10	40		
9時	20	40	14時	20 40	19時	10			
10時	20	40	15時		※土・日・祝日は 運休 となります。				
11時	20	40	16時	10 40					

※送迎バスのりば…イオンモール桂川警察官立寄り所前です。
※交通事情等により遅れる場合があります。ご了承ください。



阪急桂駅前 (西口)

時間	病院発		桂駅(西口)発		時間	病院発		桂駅(西口)発	
	月~金曜日	土・日・祝	月~金曜日	土・日・祝		月~金曜日	土・日・祝	月~金曜日	土・日・祝
7時	10 45		25		17時	20 50	20 50	00 30	30
8時	20		00 35		18時	20	20	00 30	00 30
9時	10 40		20 50		19時	10 50	20	20	30
10時	10 40		20 50		20時	25		00 35	
11時	10 40		20 50		※送迎バスのりば…桂駅西口自転車駐輪場のヨコ ※交通事情等により遅れる場合があります。 ご了承ください。				
12時	10 40	40	20 50	50					
13時	10 40	10 40	20 50	20 50					
14時	10 40	10 40	20 50	20 50					
15時	15 50	15 50	25	25					
16時	15 50		00 25	00					

