

## その疲れ「5月病」かも？ 早めのケアを！！

春学期が始まり1か月。対面とオンラインを併用した新たな授業スタイルでの大学生活、皆さんいかがお過ごしでしょうか？この1か月は変化の連続だったことでしょう。初めのうちは慣れることに一生懸命なのですが、ふと立ち止まる連休明けのこの時期、こころや身体に疲れを感じる事が多くなります。これは自分の弱さや不真面目のせいではありません。**誰にでも起こりうる、自然な反応**です。早めのケアで、この時期を乗り切りましょう。今回のテーマは「5月病対策」です。

### おもな5月病の症状



- ・無気力  
「今までラクにできたことができなくなった」  
「好きな事に興味をもてなくなった」
- ・不安  
「漠然とした不安がある」

- ・胃痛
- ・頭痛
- ・めまい
- ・食欲不振
- ・不眠 など



### 対策① ゆっくり休もう

- ・美味しいものを食べる
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・早めに寝る
- ・太陽の光を浴びる



### 対策② とりあえず行動してみる

「不安でおっくうだけど、とりあえずやってみたら何とかなった」という経験はありませんか？  
少し行動してみたら、やる気が後からついてくることもあります。



### 対策③ 早めに相談を

症状が続く場合は、家族、友達などの話しやすい人や、かかりつけ医などの専門家に相談してみましょ。話すだけでスッキリするかもしれませんし、何かいいアドバイスが得られるかもしれません。

相談室もお気軽にご利用くださいね。→→→

保健センター  
**相談室**



学生のこころの健康について参考になるサイトもあります↓  
・厚生労働省「若者を支えるメンタルヘルスサイト」  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

月～金 9:30～16:00  
☎ 0467-54-3818  
✉ [s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp](mailto:s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp)

詳細は教育  
支援課HP↑  
をご覧ください