

この時期多い **五月病**

早めのケアを心がけよう！



今までラクにできたことが、できなくなりました。



なんだか不安で落ち着かなくて・・・



それ、「五月病」かもよ・・・？

身体の疲れがとれません。頭痛、不眠、めまいもします。



どうして五月病になるの？

新生活は、最初のうちは慣れないことが多いものです。4月、身体や心は生活に慣れるのに必死な状態。知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまり、1か月ほど過ぎた5月頃に症状となって表れるのが五月病です。近頃では「六月病」という言葉もあり、症状が遅れて表れることもあります。正式な医学用語ではありませんが、この時期の学生や新入社員によくみられ、4人に1人はなるともいわれています。

誰もが五月病になりうるよ。入学・進級は一般的には喜ばしいことだけど、変化にストレスはつきものだよ。あなたは大丈夫？



相談室ワークショップのお知らせ

- 5/26（木）、27（金）昼休み
[「湘南キャンパスでお気に入りスポットを探そう！」](#) 予約不要
- 6/8（水）昼休み
[「こころと身体のセルフケア」](#)
オンラインでマインドフルネスを体験します。要予約。申込は電話かメールで！



予防・対策は？

何事も初めから完璧を目指さずほどほどに。まずは食事・睡眠・運動など、基本的な生活を丁寧にすることを意識しましょう。疲れをためないよう、あなたなりのストレス解消法を実践してみてください。よくならないようであれば、専門家に相談してください。



HPIはこちら↓



保健センター
相談室

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp