

## “5月病” あなたは大丈夫？

5月病とは、主にゴールデンウィーク明けから起こる、身体と心の一時的な不調のことをいいます。代表的な症状は、不眠、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、人との関わりが億劫、などです。ストレスに弱い人だけになるとは限らないのが、この5月病。環境の変化は、たとえ嬉しいことや楽しいことであったとしても、ストレスのもとになり得るので要注意ですよ！

この春、新入生はもちろん在学生の皆さんも、新学期を迎え何かしらの変化があったはず。疲れは気づかないうちにたまっているもの。ぜひ自分の身体と心の状態に目を向けて、自分をいたわってあげてくださいね。

### ～5月病チェックリスト～

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 人と会うこと、外出が億劫だ      | <input type="checkbox"/> 身体が重く、疲れが取れない       |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが沈んでいる、憂鬱だ      | <input type="checkbox"/> 集中力がなくなり、ミスが増えた     |
| <input type="checkbox"/> 何をしても落ち着かない        | <input type="checkbox"/> 頭痛・肩こり・動悸・めまいがある    |
| <input type="checkbox"/> イライラして怒りっぽくなっている   | <input type="checkbox"/> 眠れない、熟睡した感じがしない     |
| <input type="checkbox"/> 先のことを考えると不安や焦りを感じる | <input type="checkbox"/> 食欲がない、食事がおいしく感じられない |

2～4個・・・5月病予備軍

5～7個・・・5月病がかなり進行中

8～10個・・・医療機関に相談しよう（大学の医務室・相談室でもOK）

## 5月病の対処法

### 運動

ハードなスポーツは身体が疲れてしまうので、軽い有酸素運動が効果的♪ウォーキング、ジョギング、水泳など。



### 食事

忙しい朝でも、朝食は食べましょう。脳内のセロトニンを増やす乳製品・大豆製品・バナナがおすすめ！



### 睡眠

朝起きたら太陽の光を浴びましょう。寝る前はスマホを控えて。リラックスできる香りや音楽をとりいれるのも良いでしょう。



### 気持ち

ネガティブなことも、1人でためこまずに周囲の人にお話してみましょ。相談室も気軽に利用してくださいね。

相談



保健センター  
相談室

月～金 9:30～16:30  
事務棟1F 教育支援課窓口右側  
☎ 0467-54-3818