

5月・6月に多いところの不調「五月病」 ～新生活、頑張りすぎていませんか？～



五月病とは・・・

- **新しい環境のストレス**によって起こる心身の不調のこと。
- 正式な病名ではありませんが、**適応障害に近い状態**と考えられています。
- **誰にでも起こりうる**、**環境の変化に対する自然な反応**で、適切な対処をすれば回復可能といわれています。

セルフチェックしてみよう

【ココロ】

- 気分が落ち込む
- 不安
- イライラする
- やる気が出ない

【からだ】

- 疲れが取れない
- 頭痛・めまい・吐き気
- 食欲がない
- 不眠・朝起きられない

【行動】

- 大学に行きたくない
- 授業に集中できない
- 人と会うのがしんどい
- ミスが増えた

今からできる 予防と対策

生活リズムを整える



体を動かす



食事・睡眠を大切に



人と関わる



自分をいたわる



2週間以上よくなりえない、
症状が辛い場合は、
専門家に相談を。
相談室もご利用ください。

