

## 知っていますか？ “五月病”

5月の連休が過ぎたころ、「やる気が出ない」「ふさぎ込む」「だるい」等といった心身の不調を示すのが俗にいう“五月病”です。(医学的な診断名ではありません)

多くは一過性の症状で、適度な休息などで改善されることがほとんどです。

ただし！ 学生生活に支障がでるようなら相談室へ。医療機関へ直接いくのもよいでしょう。



### ◆ “五月病”の原因って？

環境の変化に適応するためにエネルギーを使って疲れが一気にでているためだといわれています。その他に、

- ・新しい環境についていけないこと
  - ・新しい人間関係をうまく築けないこと
  - ・理想と現実のギャップを埋められないこと
  - ・大学入学が1つのゴールになってしまい、次の目標を見失ってしまうこと
- など大きなストレスがかかり、心身が消耗してしまったからかもしれません。



### ◆ “五月病”の症状って？

- ・やる気がおきない
- ・ネガティブ思考になる
- ・思考力や集中力の低下
- ・鬱々とした気分
- ・不安
- ・焦り
- ・疲労感
- ・頭痛や腹痛
- ・よく眠れない
- ・食欲の低下

◆ 対処法 ~まずは規則正しい生活を。そして、完ぺき主義をやめること！~  
<軽い場合>

ストレスをためないのが一番。自分なりのストレス解消法を！趣味を楽しんだり、体を動かすのもよいでしょう。食べ過ぎ飲み過ぎは逆効果。小さな、新しいことにチャレンジしてみるのもよいかも。

<ちょっと重い場合>

何がストレスになっているのかを探してみましょう。そうすれば、ストレス因にどう立ち向かうか、どう回避するか、どうつきあっていくか等について考えられます。

「一人で考えるのは難しい」「よくわかんない」という方は、相談室を利用してみてください。一緒に考えてみましょう。



## 保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます