

「5月病」にご用心!!

若葉が萌え、さわやかな5月に入りました。新学期や入社がすぎ、そろそろ緊張がほぐれる頃なのに、「無気力で勉強や仕事に身が入らない」「集中力が無い」「強く疲労を感じる」など、このような症状が出てきたら要注意です。



■ 5月病とは・・・

5月病とはよく知られた言葉ですが、正式な病名ではなく俗称です。激しい入学試験をパスしてやっと大学に合格した新入生が、ゴールデンウィーク明け頃に無気力な状態になることから名づけられました。大学生だけでなく、新入社員などにもみられます。このような現象は5月だけでなく、夏休み後の9月にもみられると言われています。

■ 心と体が発する SOS サインに気づこう

5月病に限らず、ストレスがたまってくると、心身は適応能力の限界を超え、心や体になんらかの変調や症状が現れてきます。どれも特別な症状ではないため、見逃してしまいがちです。

自分では気がつかないこともあるため、家族やまわりの方が気づいてあげることが必要です。右のような症状があったら注意しましょう。

■ 予防方法

- **ストレスを前向きにとらえよう**
悪い面ばかりではなく、試練を自分が成長できるチャンスととらえる
- **完璧主義は捨てよう**
新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、気を楽しんでもつ
- **できないことはできないと言おう**
無理に頑張らない、何もかも自分一人でやろうとしないで助けてもらおう！時には逃げ出すことも必要

■ 具体的な症状

- | | |
|------------|--|
| 精神面 | ●何もやる気が出ない
●根気がない、何をやるのもおっくう
●将来の目標や進路の喪失感など
●不登校や入社拒否 |
| 身体面 | ●感冒症状
●食欲不振、下痢、悪心、吐気、腹痛など
消化器症状
●睡眠障害、頭痛、めまい、動悸など自律神経症状 |
| 行動面 | ●お酒やタバコの量が増える、過食 |

- **愚痴を聴いてもらおう**
嫌なことはためこまない
家族や仕事の仲間以外に、悩みを話せる友人がいると心強い
- **自分に合ったストレス解消方法を**
入浴、森林浴やガーデニング、旅行、音楽、趣味など

SOSに気づいたら、早めの対処が必要です。通常5月病は一過性ですが、ストレスをためたまままにしておくと、うつ病や心の病の引き金になってしまうこともあります。まずは十分に休養をとって、心と体を休めることが大切です。もし、不安や焦燥、うつ状態などが強い場合には、専門医（心療内科、精神科など）を受診しましょう。

