

心

新年度がスタートして1ヶ月が経とうとしています。明日からゴールデンウィークですね。新しい環境での緊張による疲れがちょうどたまってきたところに、心と体を休める絶好のチャンスです。今年のゴールデンウィークは、前半3連休、後半4連休の合計7日間。この機会にこの1ヶ月間の疲れをすっきりとってしまって、しっかり気分転換をしてくださいね。

五月病って…?



原因

ところで、新しい環境にはもう慣れましたか？環境が変われば、人は誰もが適応しようとします。けれども、うまく適応できなければ憂鬱な気持ちになりますよね。それが「**五月病**」です。ちょうど、ゴールデンウィークを過ぎた頃に発症するケースが多いので、「五月病」と呼ばれています。今回は五月病について紹介します。

環境が変わると人間は自分でも気づかぬうちに肉体的・精神的な疲労を蓄積させてしまいます。4月に知らず知らずのうちに抱えていたストレスが、ゴールデンウィークで緊張の糸が切れることで一気に重くのしかかり、五月病の症状が起きてしまうと言われています。

症状

- 睡眠障害(夜眠れない、朝起きられないなど)
- 免疫力の低下(風邪をひきやすくなる)
- 頭痛
- 食欲不振
- めまい、動悸
- 学校へ行きたくなくなる
- イライラする
- 焦りや不安を感じる
- 何をするにも面倒くさくなる
- 周りのことへの興味・関心がなくなる



代表的な症状です。当てはまるものがありますか？

予防

- ① **ストレスを溜め込まないようにする**
溜め込まずに自分の気持ちを発信しましょう。
- ② **張り切り過ぎないようにする**
ガス欠注意！ 無理のない自分を大切に☆
- ③ **ゴールデンウィークの過ごし方に気をつける**
生活リズムを崩さない。夜更かし禁物！



五月病かも!?と思ったら、あなたが話しやすい先生に気軽に相談してみてください。また、「すこやかダイヤル」といって下記の番号でも相談を受けつけています。 TEL:06-6607-7361