



カウンセラーだより No.2

あっという間に 5 月ですね。新しい生活には慣れましたか？疲れも出てくる時期ではないでしょうか。今回はみなさんが一度は耳にしたことがあると思います『五月病』についてご紹介します。

◆五月病って？

五月病は、実は医学用語ではなく、決まった概念や定義があるわけではありません。新生活が始まり、5 月の連休前後からうつ的气氛になり、無気力な状態になることからついた名前です。これは新入生だけでなく、誰にでも起こりうることです。5 月以外にも夏休み明けなど、環境の変化が大きな時期になりやすいようです。

◆五月病の症状は？

身体に表れるものと、気持ちに表れるものがあります。

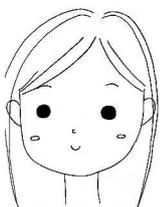
身体面	精神面
<ul style="list-style-type: none">・ 疲れやすい・ 朝起きられない・ 食欲がわかない・ 眠れない・ 頭痛、腹痛、便秘・ めまいがする	<ul style="list-style-type: none">・ やる気が出ない・ なんとなく落ち込んでいる・ イライラする・ 何をやるもの面倒で億劫・ 不安や焦りを感じる・ 思考力、判断力が持てない

◆予防方法は？

気分転換、リラックスできることをしてみましょう。ストレスをためないように気をつけることがポイントです。例えば、友達とおしゃべりをする、スポーツをする、たっぷり寝る、読書をする、好きな音楽を聴く、新しい目標を見つける…など自分に合ったストレス発散の方法を見つけてみましょう。家族や高校の時の友達など、慣れ親しんだ人に会うのもいいですね。

◆友達が五月病かも?! どうしたらいい?

積極的に声をかけて、一人にしないようにしましょう。相手のペースに合わせて最後まで話を聴いてあげてください。「頑張れ」と励ましたり、「怠けている」と叱ったりするのは逆効果です。まずは否定せずに相手の話を聴くことが大切です。焦らずに見守ってあげましょう。



「五月病かな?」と思ったら、まずは無理をしないこと。ゆっくりと体を慣らしていきましょう。五月病は 4 月に頑張りがすぎた結果です。頑張った自分を褒め、少し休ませてあげましょう。

うまく改善策が見つからないときは一度相談室に来てみてください。一緒に解決方法を探していきましょう。