



カウンセラーだより No.2

新年度が始まって1ヶ月が経ちましたね。新しい生活には慣れましたか？

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』についてご紹介したいと思います。

◆五月病って？

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め気分になり、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。

◆五月病チェック

体に表れるものと、気持ちに表れるものがあります。

身体的なもの	気分的なもの
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> ネガティブに考えて、くよくよ悩み続ける
<input type="checkbox"/> 食欲がわかない	<input type="checkbox"/> イライラする
<input type="checkbox"/> 眠れない（寝付けない、朝早くに目が覚めてしまう）	<input type="checkbox"/> 何をするのも面倒で億劫
<input type="checkbox"/> 朝起きられず、遅刻や欠席が増える	<input type="checkbox"/> 授業に集中できない
<input type="checkbox"/> 通学前後や通学中に体調が悪くなる	<input type="checkbox"/> 好きだった趣味を楽しめない
	<input type="checkbox"/> 以前よりもやる気がでない

5～7個当てはまる方はストレスが高い状態の可能性があるので、この時点できちんと解消していきましょう。8個以上当てはまる方は要注意です。3ヶ月以上長く続くようなら、病院の受診をお勧めします。

◆対策方法は？

まずは無理をしないことです。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こともいいですね。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。

◆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。また、「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。焦らずに見守りましょう。