

五月病

注意報

もしかして、五月病？

CHECK!

- 生活環境ががらりと変わった
- がんばり屋だと周囲の人に言われる
- やる気が出ない
- 熟睡できない
- 体がだるい
- 頭痛、腹痛が頻発している
- わけもなく不安だ
- 気分が沈んで憂うつだ
- 人間関係に悩んでいる

就職や転属など、生活環境が変わることの多い春は、知らないうちに疲れをため込みがち。そんな時期に気をつけたいのが五月病です。「心のかぜ」と思ってほうっておくと、より深刻な状況になりかねません。おかしいなと思ったら無理をせず、心と体を上手にケアして春を元気に過ごしましょう。



五月病の症状

体に

- ・体がだるい
- ・熟睡できない
- ・頭痛がする
- など

心に

- ・わけもなく落ち込む
- ・やる気が出ない
- ・なぜか不安を感じる
- など



かかりやすい人

- 新入生
- 新社会人
- 人事異動した人
- きまじめ、几帳面な人
- がんばり屋

要因

- 緊張からの解放
- 脱力感=目標の喪失
- 疲労
- 現実への失望
- 新しい環境への不安・不満
- 自信喪失・挫折

毎年5月ごろの新入生や新社会人に多く症状がみられ、きまじめで几帳面な人がかかりやすいとされていた五月病。しかし、人事異動など新しい環境になった人を含め、誰でも油断は禁物です。心や体に疲れがたまると、やる気が出ない、気分が沈みがち、体調がすぐれないなど、さまざまな症状があらわれます。

知っていますか？
五月病

五月病の
対策・予防法

五月病は、長引くと遅刻や欠勤が増えたり、自分の殻に閉じこもり、うつ病になってしまう場合もあります。そのなる前に、心と体をケアしましょう。

① 体をリフレッシュさせる

十分な睡眠をとり、体を休める。ふたんだスクワークが多い人は、適度な運動の後の睡眠が効果的。

② 話を聞いてもらう

誰かに悩みや不安を話すことで、心の負担は軽減されることが多い。一人で抱え込まないことが大事。



③ 健康的な食生活

1日3食を規則正しくとり、生活リズムを整える。ビタミンやミネラルをたっぷりとり、ストレスに負けない体をつくる。

④ 目標を持つ・好きなことをする

新たな目標を持つたり趣味に没頭することで、意欲的になれる。

