

☆☆☆

五月病について

～傾向と対策～

★ぴあサポメルマガ4月号★

こんにちは！ もうすぐゴールデンウィークですが、いかがお過ごしでしょうか？
今回は、この時季に陥りがちな「五月病」について、症状、予防法および対処法を紹介します。

■目次■

1. こんな症状ありませんか？
2. 五月病とは
3. 五月病にならないために
4. 五月病かな？と思ったら

◆◆◆

1. こんな症状ありませんか？

◆◆◆

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。

入進学の方もそうでない方も、環境が変わって以下のような症状は心当たりがありませんか？

- ・大学に行きたくない
- ・朝起きられない
- ・原因不明の体調不良（頭痛・めまいなど）がある
- ・やる気が出ない、気分が落ち込む
- ・イライラする、感情が不安定である
- ・集中できない
- ・疲れやすい
- ・食欲がない／食欲が増えた
- ・何事にも興味が湧かない、趣味への関心が薄れた
- ・ネガティブな思考に陥りやすい、自分を責める

どれか一つでも当てはまるものがあれば、「五月病」を疑ったほうがいいのかもかもしれません。

◆◆◆

2. 五月病とは

◆◆◆

「五月病」は正式な診断名ではありません。

4月に入った新入生や新入社員が5月の連休明け頃に現れる憂鬱や不安な状態をいいます。

ではなぜ、このような症状が4月ではなく5月に湧き上がることが多いのでしょうか？

4月は新年度の始まりで、入進学で環境が一変します。

新しい環境に適応しようと無理して乗り切ろうとします。

しかし5月の連休に入って緊張が解け、それまで高まっていたストレスが一気に噴き出すのです。

◆◆◆

3. 五月病にならないために

◆◆◆

五月病に限らず心身の健康を保つために、以下のことを心がけると良いでしょう。

- ・軽く運動をする

身体を動かすことには、ストレスを軽減する効果があります。

ウォーキングでもいいので、自分にあった運動を習慣化しましょう。

- ・十分な睡眠をとる

睡眠が不足すると集中力が低下したり、作業効率が低下したりして、

日常生活がうまくいかなくなり、ますますストレスがたまります。

心身の疲れを取り除くためにも、睡眠時間を確保しましょう。

・食生活を整える

暴飲暴食を避け、カフェインやアルコールの過剰摂取をやめましょう。

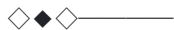
野菜を意識的に多く食べましょう。

・呼吸を整える

ストレスがかかった状態では身体が緊張して呼吸が浅くなり、

身体中に酸素が行き渡りにくくなります。時々深呼吸してみましょう。

息をゆっくり長く吐くことを意識すると良いでしょう。



4. 五月病かな?と思ったら



環境の変化が原因で、1. で挙げた症状の自覚がある時には、まず3. を参考に生活習慣を見直してみましょう。

それでも憂鬱や不安が続く場合は、放っておくと気分障害として長期化・重篤化する恐れがあります。

なるべく早くメンタルクリニック（精神科）や心療内科を受診して治療を受けましょう。

学内では「精神保健支援室」が本郷・駒場・柏の保健センターで相談・診療を行っています。

「いや、精神科に行くのはハードルが高い……」と思うかもしれません。

その場合は、家族や友人など誰でもいいので状況を打ち明けてみましょう。

学内では「学生相談所」でカウンセラーが、「ぴあサポ相談室」で学生ピアサポーターがプライバシーに配慮してあなたのお話を伺います。

また、自分でなくても、周囲にいつもと様子が違っている人がいれば、

少し気にかけてあげると、事態が改善するかもしれません。

【筆者紹介】

工学系研究科修士課程2年（執筆当時）。年中五月病と格闘している。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTkoPn5fyhqNADtsDYzM6bWWSJs2HseQO0gK6DpH0QGwWxg/viewform?c=0&w=1>までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++—————+++

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム

[WEB] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[学生の作るWEBサイト] <http://ut-psr.net/>

[Email] mail@utpsr.net [Tel] 03-5841-2632

+++—————+++