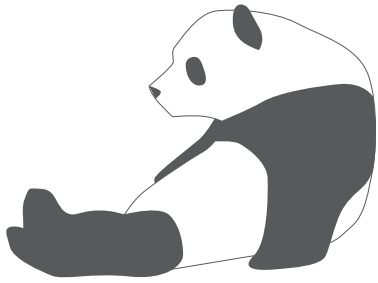


脱☆五月病宣言

1 五月病って何？

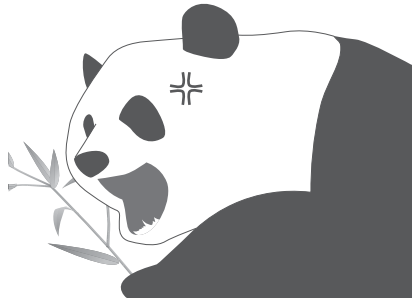
五月病という言葉はよく聞きますが、実際にはどうなるのでしょうか？ ここでは、五月病でよくある症状の一部を紹介します。

気力が出ない



五月病の症状の一つは、やる気がわかないというものです。大学やサークル、バイトに行くのがおっくうに感じたりする他、日常的な家事が普段より面倒くさくなったりします。自分の好きなことや趣味にもやる気が出ず、打ち込むことができなくなることもあります。

情緒不安定



感情が不安定になり、いつもよりイライラしたり、すぐく落ち込んでしまったりします。なんとなく気分のめいる時間が増え、マイナス思考に陥りやすいといった症状もあります。その結果、集中して勉強や仕事に取り組めなくなるなどの症状が起こります。

睡眠不調・体調不良

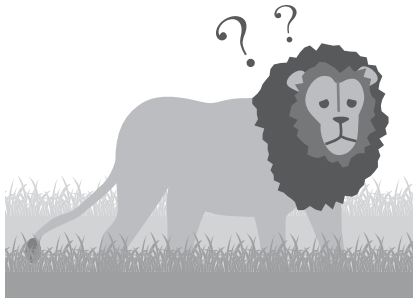


寝つきが悪くなる、眠りの途中で何回も起きてしまう、早朝に目が覚めるといった睡眠不調が起こります。原因不明の頭痛や腹痛、めまいといった体調不良も症状の一つです。自分では自覚していない精神的なダメージがこのような形で現れることがあります。

2 五月病になりやすい人

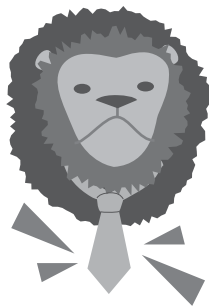
同じような状況にいても、五月病になる人とならない人がいます。あなたはどちらでしょうか？

春から環境が変わった人



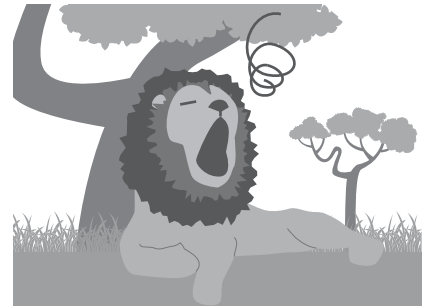
この春に大きな環境の変化を経験した人は、常に緊張しているため、心身に負担がかかった状態にあります。自身にとって嬉しい変化があった人も要注意。自身が新しい環境に身を置いた人に限らず、周囲の人間関係や雰囲気を変化した人も五月病にかかることがあります。

真面目な人



五月病の発症には性格も関係します。真面目な人や、責任感の強い人、完璧主義の人は五月病にかかりやすいです。こういった特徴のある人が必ず五月病にかかるとは限りませんが、自分の性格にそういった特徴があると思う人は注意しましょう。

不規則な生活の人



不規則な生活を送っている人は心身の不調が起こりやすいです。上記のような症状が現れたら、生活習慣を見直したほうがよいというサインです。仕事や大学が多忙で、睡眠時間が不足したり食事の時間が夜遅くなったりしている人は、体調管理に特に注意するようにしましょう。

はみだし
すてーじ

はみだみみっみ。
⇒はみだしすてーじ、流行るかな？

(農・3 たまごかけごはん)
(はやらん……絶対流行る；編)

5月、新しい環境にも慣れてくる季節ですが、あなたの生活を脅かす危険が潜んでいます。それが五月病です。五月病になるとどうなるのでしょうか？ どんな人が五月病になるのでしょうか？ この記事では五月病の症状と対処法を紹介します！（雪鯨）※気になる人は専門家に相談しましょう。

3 五月病の予防

五月病にならないためにはどんなことに気をつけて生活すればいいのでしょうか。

考え方を变える



何事も完璧に仕上げようとして、つい自分に負担をかけていませんか？ 一生懸命に取り組むことは大切ですが、そのことが無自覚に心身にダメージを与えていることがあります。気を楽にして、失敗を恐れず、頑張りすぎないように気をつけましょう。

規則正しい生活を送る



なるべく規則正しい生活を送り、体を休めるようにしましょう。睡眠時間を確保する、一日に三食をきちんと食べるといった基本的なことはもちろん、休日も決まった時間に起きたり太陽の光を浴びたりして、生活リズムを崩さないように心掛けることが大切です。

目標を意識する

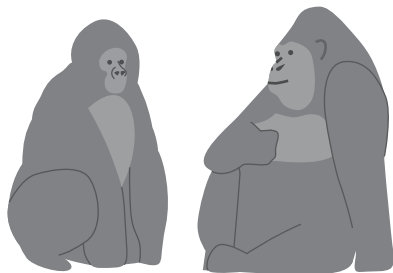


目標を立て、その達成に向けて生活してみましょう。目標は大きなものでなくても構いません。「決まった時間に起きる」「その日の講義ノートを見る」など、小さくても達成可能なものにするとよいでしょう。無理することなくでき、かつ達成感を得られることが大切です。

4 五月病の対処法

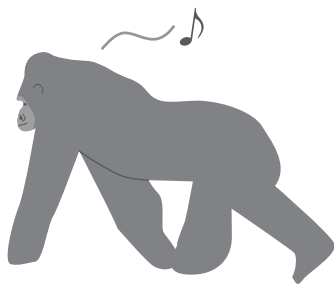
「もしかしたら、五月病っぽい？」と思ったときに対処する方法を紹介します。

人に悩みを相談する



友達や親などに自分の状態や不安を相談してみましょう。話を聞いてもらうだけでも心が安らぎますし、アドバイスをもらうことで今の状態から脱する方法を見出すことができるかもしれません。精神科医などの専門家に頼ってみるのも一つの方法です。

体を動かす



体を動かすことでストレスの発散や気分転換をすることができます。また運動は自律神経を整え、精神を安定させることにもつながります。健康的、規則的な生活を送るためにも有効な手段です。ウォーキングやサイクリングなど、手軽にできることから始めてみましょう。

趣味に打ち込む



自分が一番好きなことをするのが、大きなストレス発散となります。五月病でやる気が出ない人は、新しいことを始めてみるのも一つの手かもしれません。気分転換やリラックスができるように、読書や小旅行を試してみるのはいかがでしょうか。

はみだし
すてーじ

新しい冬コートを買ったら、袖に裏地がなかったので、仕方なく古いコートをそのまま着ている。今冬は例年になく寒いと思う。

⇒冬は寒く感じましたが、春は一気に来ましたね。

(理・職 コウノサン)
(地球温暖化が加速している……？；編)