



美咲会

こころの相談窓口だより

No12 2021.5

新年度から約1カ月が経過し、緊張や疲れがピークに達するこの時期。張りつめていた糸が切れ、なんだか気分がすぐれないなど『五月病』と言われる症状が出る場合があります。そこで今回は『五月病』に関するお話です。

◆五月病とは？

五月病とは、医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる、なんとなく体調が悪い、会社に行きたくないなどの軽うつ的な気分に見舞われる症状のことを言います。主な原因はストレスや疲労で、症状としては、疲れやすい、頭痛がするなどの身体的なものから、やる気が起きない、気分が落ち込むなど、精神的なものまで様々です。これらの症状が長引くとうつ病にまで進行することがあります。

◆こんな人は要注意！

ストレスが多い現代では、だれでも五月病になる可能性があります。次のような方は特に注意が必要です。

- ・この春に就職・異動・転職をした。
- ・職場の雰囲気や人間関係などが変わった。
- ・新たな責任やプロジェクトを任された。

～五月病から鬱に発展しやすい方の特徴～

- ・几帳面でまじめ
- ・責任感があり、全部を一人で抱え込んでしまう
- ・完璧主義



❁ 五月病を予防するには？

ストレスや疲労を溜めないことが大切です。疲労回復を心がけ、自分に合ったストレスの解消法を見つけましょう。

●趣味に打ち込む

続けてきた趣味や好きなことをしましょう。脳内の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。

●運動をする

体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。

●身体のリズムを整える

休日もある程度決まった時間に起き、生活リズムを崩さないよう心がけましょう。また、睡眠の質を高めるため、就寝前にデジタル機器に触れることはできるだけ避けましょう。

●悩みを打ち明ける

周りの同じようなストレスを抱えている方と悩みを共有してみましょう。話せる人がいない場合は、文章に書いてみると問題が明確になり、新しい視点が見つかるかもしれません。

❁ 最後に…

自分は症状が出ていない場合も、周囲には五月病になっている人がいるかもしれません。「様子がおかしい」と感じたら声を掛け合いみんなで五月病やうつ病を予防していきましょう。こころの相談窓口にも気楽にご相談くださいね！

日本予防医学協会健康づくりかわら版参照

パパの誕生日にお手紙を書いた小4の長女。手紙には「私はもうすぐパパを卒業（遊ばなくなります）しますが、嫌いにならないでください。」と書かれていました。かわいそうなパパ…。まだ卒業しないであげて！と思った母でした。(N)