

いそファミ通信 5月号



環境が変わる季節。5月病にご用心！！

『5月病ってなに？』

4月は進学、就職、配置転換などで環境が大きく変わる季節。新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張りすぎて、5月の連休を過ぎたあたりからうつ的な状態になることを**5月病（または六月病）**とっています。

5月病とは正式な病名ではなく俗称。もともとは、厳しい受験戦争を勝ち抜いて大学に入学した学生に、まとまった休みをきっかけに急激に気力を失う人が多くみられることから名前がついたものです。

5月病は通常一過性ですが、ストレスをためたまま引きずってしまうと、登校拒否や入社拒否、うつ病など心の病の引き金になってしまうこともありますから、そうならないための予防が大切です。

『心と体が発するSOSサインに気づこう』

5月病・六月病は、一般に**マジメで几帳面、内向的な人**がかかりやすいと言われています。

5月病に限らず、ストレスがたまってくると、心身は適応能力の限界を超え、心や体になんらかの変調や症状が現れてきます。これは、心と体がSOSのサインを発しているのです。しかし、どれも特別な症状ではないため見逃してしまいがち。特に自分では気がつかないこともあるため、家族や職場の仲間など、まわりの人が気づいてあげることが必要。次のような症状があったら注意しましょう。

精神面：やる気が出ない、何をするのもおっくう、なんとなく気持ちが落ち込んでいる、イライラする、興味や関心がわいてこない、不安や焦燥感があるなど

身体的：よく眠れない、途中で目が覚める、朝起きられない、いくら寝ても疲れがとれない、食欲がない、頭痛や腹痛がするなど

行動面：お酒やタバコの量が増える、つい食べすぎる、刺激物を好むようになるなど

『かかったかな？』と思ったら、それは『良いチャンス！』

「やる気が出ない」「食欲がない」。もしかして、五月病・六月病かなと思ったら、**まずは自分を誉めてあげよう！**新しい環境や人間関係にしっかり向き合い、マジメに奮闘した結果なのだから。

● 焦らない、考え過ぎない、悲観しない。

完璧主義は捨てよう。自分なりのペースで新しい環境に慣れていくことを自分に約束してみよう。仕事だって最初からパーフェクトにできる人はいないのだ。

『失敗は成功の母』『明日があるさ』的な気持ちで気長にかまえましょう。

● 自分を見つめ直す良いキッカケ。

例えば「やる気が出ない」のなら、自分が感じているストレスは何だろう？と自分を客観的に観察してみましょう。自分のストレス状態をきちんと把握できれば、ストレスをため込む前に対処が可能になってきます。新しい生活を自分らしく過ごしていくために、ライフスタイルや価値観、将来のことをもう一度ゆっくり考え直す機会にしてみてもいいかがですか？そこには、新しい自分の発見があるかもしれません。

● できないことはできないと言おう。

無理に頑張らない、何もかも自分一人でやろうとしないで人に助けてもらいましょう。

● 愚痴をこぼそう。

いやなことを自分の中にためこまない。家族や仕事の仲間以外に、悩みを話せる友人がいると心強いですね。

● 自分に合ったストレス解消法を。

入浴、森林浴やガーデニング、ハイキング、ペットを飼う、旅行、スポーツ、音楽、趣味など。

ストレスを解消する工夫をしたり、カウンセリングを受けても症状が長引く場合や、症状が重くなるときには、精神科か心療内科を受診して専門医にみてもらうことも大切です。