

## 5月病にご用心



毎年4月は、入社や異動、転勤などがきっかけで環境が大きく変わる時期です。やっと慣れてきた5月頃、「会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、仕事に集中できない」などの状態を総称して「5月病」といいます。これは俗称であり、正式な病名ではありません。激しい入学試験をパスしてやっと大学に合格した新入生が、ゴールデンウィーク明け頃に無気力な状態になることから名づけられました。大学生だけではなく、新入社員や昇格したばかりの管理職などにもみられます。

### 5月病にかかりやすい人の特徴

#### ●真面目で責任感が強い

自分でも知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでしまいがちです。

#### ●完璧主義者で理想が高い

「引き受けたことは絶対に失敗できない」という意識になると、疲労を感じやすくなります。

#### ●1人で問題を抱え込む

相手のことを気遣うことにより、誰かに相談したり周囲に頼んだりすることができず、燃え尽き症候群になりやすくなります。



### 心と体が発するSOSサインに気づこう

#### 精神面

- 気力がわからない
- 何をするのもおっくう
- 気分が落ち込む
- 会社に行きたくない、行けない

#### 身体面

- 食欲不振
- 寝つきが悪い、朝まで眠れない
- 腹痛・吐き気・下痢など消化器症状

#### 行動面

- お酒やタバコの量が増える
- 過食
- 遅刻の回数が多くなる



## 5月病を予防するには？

### 1.生活リズムを整える

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に心がけましょう。



### 2.栄養バランスを整える

バナナや乳製品、大豆製品、さつまいも、いわし、白米（雑穀入り）などの食品は、幸せホルモンであるセロトニンを生成します。



### 3.運動をする

身体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ、身心をリラックスさせることができます。ウォーキングなどできることから始めましょう。



### 4.感情を吐き出そう

上司や同僚、家族などに、悩みやストレスを共有してみましょう。相談することが難しければ、紙に書いてみると問題が明確化され、新しい視点を発見することができます。

