

平成 18 年 5 月 1 日

## ●5月病とは

春から心機一転、新生活のスタートや新しい職場への転職など気分を新たにされた人も多いのではないのでしょうか？最初の1ヶ月は**新しい人間関係や仕事、環境を把握**するのに精いっぱい、息つくひまもなくめまぐるしく過ぎていったのではないかと思います。しかし、その期間をすぎるとそろそろ新しい状況にも慣れてきて、ふと自分の現状を振り返ってみると“**新たな環境に適応できない**”や“**何とかしなければ**”と思えば思うほど、ストレスがかかり、**空回り状態**に陥ってしまいます。このように、4月に期待を胸いっぱい膨らませて新生活を始めた人が、ゴールデンウィークを過ぎた頃から急に**やる気をなくし、仕事や勉強への意欲を失ってしまう**ことを「5月病」といいます。（5月病は正式な病名ではなく、きちんとした定義もない。医学的には、5月病は「**適応障害**」と診断される。）そこで今回は、「**5月病**」についてお話ししたいと思います。

## ●原因

- ・初めての一人暮らしや**新しい環境への不適応**
- ・**新しい人間関係**
- ・入試・入社といった大きな目標を達成した**解放感**
- ・大きな目標を達成した後の**次の目標失墜**
- ・現実と接して膨らませていた**期待が急激にしばみ失望**



## ●症状

身体的なもの	精神的なもの
疲れやすい	やる気が出ない
朝起きられない	イライラする
食欲がわからない	落ち込んでいる
めまいがする	何をするのも面倒でおっくう
頭痛がする	興味・関心がわからない
眠れない	思考力・判断力が持てない
心臓がドキドキする	不安を感じる
おなかが痛い	あせりを感じる



5月病の症状には大きく分けて、身体的ものと精神的なものがあります。また「**マジメ**」、「**几帳面**」、「**完璧主義**」といった性格のヒトはかかりやすいとされている。またうつ病の3大精神症状は抑うつ気分、思考や行動の抑制、不安・焦燥感と言われており、これらの症状がでるまでに治療を受けましょう。

## ●対処①(家庭でできること、薬物療法以外)

5月病というのは、ストレスにより生じている場合が多いので、まず**ストレスを貯めない**ようにすることが大切です。

- ・スポーツや音楽を聴く、読書をする。
- ・自分に合った**ストレスの解消法**を見つける。
- ただし、食べ過ぎやアルコールを飲み過ぎは逆効果です。
- ・**新たな目標や関心**を見つける。

新しいものにチャレンジすることで、生活の中に刺激を与え、生活の活性化を心がけましょう。



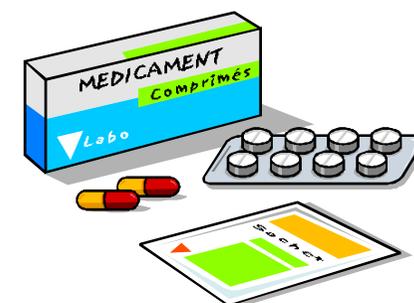
## ●対処②(薬物療法)

5月病はそのまま放置しておく、うつ病にまで進展することもあります。

症状が軽いうちにきちんと治療を受ける事が重要です。

5月病いわゆる医学的に言うところの「**適応障害**」と診断される場合は、**薬物療法**として抗うつ薬や抗不安薬による治療が行われます。

先に示した症状に気づくことがあれば、早いうちにお医者さんへかかりましょう。



## ●最後に

もしかして、5月病かなと思ったら、まずは**自分を誉めよう**！5月病になるということは**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**なのだからです。

そして、決して**焦らない、考え過ぎない、悲観しない**ようにします。

自分のペースで徐々に新しい環境に慣れていくようにしよう。仕事だって「**最初からパーフェクトにできる人はいない**」、「**失敗は成功の母**」的な気持ちで**気長に構える**ことが大切です。

また、5月病は**自分を見つめ直す良いキッカケ**にしてみてもどうだろう。

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？**と考えてみるなど様々な方向から自分に問いかけてみる**ことが大切です**。

そして**無気力だから**といって、何もしない、大きいことを達成しようとするよりも**小さな目標、できることから**からトライして**みる**ことが大切です。

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**機会にしてみたらどうでしょう？そこには、**新しい自分の発見**があるかもしれません。

