



5月病について



新年度が始まり、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃、春の心地よい気候とともに訪れるのがいわゆる「5月病」です。気分が落ち込んだり、やる気が出なくなったりすることが多く、特に新入社員や新生活を始めた人がなりやすいといわれています。ではなぜ5月病が起こるのでしょうか。その原因は、4月の環境変化や5月の連休から受けるストレスや疲れが関係しています。

5月病の症状

5月病という言葉は医学用語ではありませんが、一般的にはゴールデンウィーク明けに無気力になる状態のことをいいます。5月病には以下の症状が見られます。

心に現れる症状

- やる気が出ない
- 集中力が出ない
- 気分のムラがある、落ち込む
- 不安やストレスを感じるなど



体に現れる症状

- 食欲の減退、過食
- 胃腸の不調
- 頭痛など

行動に現れる症状

- 過度な休養と引きこもり
- 対人関係の回避
- お酒やタバコの量が増える
- 睡眠不足、寝つきが悪い
- 朝起きるのがつらくなる
- 遅刻や欠勤が多くなるなど



5月病を防ぐためのポイント

1. 適度な運動：ウォーキングやストレッチなど、日常的に体を動かすことで気分転換リフレッシュを図りましょう。
2. ストレス発散方法を見つける：趣味でリラックスする時間を お風呂でゆっくりしたりして、日々のストレスを発散しましょう。

