

ゴールデンウィーク明け 「五月病」に注意

みなさんは「5月病」になっていませんか。5月のゴールデンウィーク明けに注意が必要なのが、「五月病」です。

新入社員や進学など環境変化のあった人が、新しい環境への適応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い、やる気が出ない、眠れない、食欲がないなど心身に不調が現れる人が多くなるのだそうです。ゴールデンウィーク明けからこのような症状になる人が多くなることから、「五月病」と呼ばれています。

五月病は正式な病名ではありません。病名は「適応障害」と診断されます。これは、強いストレスが原因で日常生活が困難になってしまう心の病気です。

では、5月病を防ぐためには、どうすればいいのでしょうか。それはストレスをためないことです。例えば、親しい人に出て話すことや、仕事から離れ、自分の趣味を持つことなどもよいでしょう。また、よく笑うことや昼間の散歩なども自律神経を整え、免疫力を高めるのに効果的だそうです。

上手に気分転換できるように、日頃から自分に合ったストレス解消法を見つけておきましょう。

〈参考〉

- ・5月「五月病」とのつきあい方（厚生労働省）
- ・その不調「五月病」かも？ セルフチェックとストレス解消法（NHK NEWS WEB）

