

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

学生相談室だより

新年度が始まり、1 か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？めまぐるしい 4 月を乗り越え、ようやく一息ついた頃かもしれませんね。新緑がまぶしく、清々しい季節の到来ですが…ゴールデンウィークが終わった頃に囁かれ始める「五月病」という言葉。今回は、「五月病」について理解を深めてみましょう。



あらためて…五月病って何？

「五月病」とは、正式な医学用語ではなく、決まった定義や概念があるわけではありません。一般的には、新生活が始まり、5月の連休前後から無気力になったり、気分が落ち込んだりすることから名付けられたのです。

どんな人がなりやすいの？

新入生や新生活を始めた人がなりやすいと言われていますが、誰にでも起こりうることです。5月以外にも、夏休み明けなどの「環境の変化」が訪れる時期には起こりやすいと言われています。



五月病の症状は、「心」・「身体」・「行動」に表れやすい

やる気が起こらない・落ち込みやすい・不安や焦りが大きくなる・頭痛や胃腸の不調・食欲の減退や過食・外出しづらい・人と会いたくない・不眠や起きづらさ…など、さまざまな症状が現れます。



五月病の原因とは？

大きく分けて、3つの要因が絡み合って起こると言われています。

- ①春の気候による気温の変動により、生活リズムが乱れやすくなる
- ②4月の環境変化による、過剰な不安や緊張がストレスとなる
- ③5月の連休で心身の緊張が解けることで、それまでの「疲労」が出やすくなる



五月病を防ぐポイント 5つー早めに気付いて適切な対応を！

- ① 疲労を溜めない:生活リズムを整えること(睡眠や食事、適度な運動)は、**ストレス抑制の要**。
- ② セルフチェックを行う:自分が頑張りすぎていないか、疲れが溜まっていないか**確認する癖**をつける。
- ③ エンジンを全開にしない:最初から全力疾走せず、余裕を持たせて **8割ぐらいの力**でやってみる。
- ④ ストレス発散方法を見つける:音楽や読書、スポーツ、ゲーム…**自分なりのストレス発散方法**を見つけていこう。
- ⑤ 周囲のサポートを受ける:調子が悪いと感じたら、家族や友人をはじめとした**周囲の人に話して**、気持ちを軽くしていこう。



誰もが疲れを感じやすい5月という時期だからこそ、自分が今、どのような状況にあるのか振り返るチャンスにもなります。ただ、つらさやしんどさが長く続くようであれば、専門家に相談する必要も出てきます。二週間を目安にし、一人で抱えすぎずに、周囲に相談することを選択肢に加えてください。学生相談室もその選択肢の一つです。どうぞ気軽に利用してください。

