

先週末は、すごい雨でしたね。梅雨になると、心も身体もジメジメするので、この新緑のすがすがしい気候が、ずっと続いてくれればと思います。

ただ、気候的にはすがすがしい5月ではありますが、それとは逆に、心の方が沈みがちになる人が増える季節でもあります。

「5月病」という言葉を聞いたことがありますか？これは、医学的には、正式な病名ではないのですが、ゴールデンウィーク明け頃から、心が沈みがちになる人が増えることから、俗名で、「5月病」と言われているようです。

皆さんは、どうですか？「ゴールデンウィーク明け頃から、気持ちが沈みがちで、なんとなくやる気が出ない」という人はいませんか。

5月病とは・・・

環境が変わると、新しい環境に慣れようと人は頑張るものです。

4月になり、新しい学年や友達に適応していこうと頑張り、知らず知らずのうちに、ストレスはたまっていきます。その矢先、ゴールデンウィークという有り難い連休があります。その連休中に、あまりに気を抜きすぎると、学校に戻ろうとした時に、人によっては、なかなかエンジンがかからない状態になってしまうそうです。その為、やる気が出なかったり、気持ちが落ち込んでしまったりするのです。

この症状は、しばらくすると回復してきますが、いまだに回復しない人は、誰かに相談するなり、相談室・保健室に来室してみませんか。



このような状態は、症状の軽い重いはあるけれども、誰でも経験することではないでしょうか。「5月病」の原因は、結局ストレスなのです。生きている以上、ストレスを無くすのは無理です。そうであるなら、うまく付き合うしかないですね。

ストレスと上手につきあいましょう！！

- ストレスを前向きにとらえる。 「この試練が、自分を成長させてくれる！！」
- うまくいかないことだってあるさ、失敗は成功のもと。
- 自分のストレスが何かを知る。知ること、対処法を見つけることができるかもしれません。
- できないことは、できないんです。何もかも自分一人でやろうとしない。人に助けてもらう。
- 何もやる気がしないのだから、人としゃべるのも嫌かもしれませんが、話すことで、ストレスが減少するといいます。自分の中に、もんもんとため込むのは、良くないですよ。もし、しゃべる相手がいない時は、保健室でよければ、どうぞ。
- 自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 スポーツ・音楽・入浴など



「それが出来れば苦労はしません」という声が聞こえてきそうですが・・・考え方のクセのようなものがあると思うので、すぐに考え方を变えるのは難しいかもしれませんが、もし落ち込んでいる人がいたら、少しでも楽になる参考にしてもらえたらと思います。

ただし、生活習慣（睡眠・食事・運動）の乱れている人は、そこから直さないと、いくら考え方を变えようが、ストレスに耐えられる健康的な身体ができてないので、厳しいですね。生活習慣の見直しから始めてください。



ストレスと
手をつなぐ