



『 5月病とストレス解消法 』

爽やかな5月。レジャーに旅行にと活発に動き回りたい時季ですが、理由もなくイライラして集中できない、なんとなく憂鬱、眠れない...そんな声が聞こえてくるのもこの時季です。心当たりのある方は、もしかすると「5月病」のサインかもしれません。

5月病とは正式な病名ではなく俗称。4月の進学、就職、配置転換などの新しい環境にうまく適応できず、大きなストレスとなって心身にのしかかり、5月の連休過ぎあたりからうつ的な状態になることを言います。通常一過性ですが、ストレスをためたまま引きずってしまうと、登校拒否や入社拒否、うつ病などの心の病気の引き金になることがあるので、これらを予防するために自分なりのストレス解消法を身につけていきましょう。

ストレス解消法には、スポーツのように体を動かすことのほか、音楽を聴く、映画、読書、レジャーや旅行、釣り、温泉、ガーデニング、アロマテラピーなど、数え切れないほどあります。どんな方法でも、自分に合っている、楽しいと感じられるかどうか重要です。適切なストレス解消法を選び、5月病を乗り越えていきましょう。



鹿児島県厚生連
保健師 前田 育子