

## 今月の豆知識コーナー

## 5月病にご用心！！



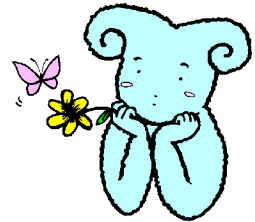
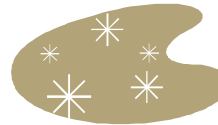
ゴールデンウィークも終わりやって来るのが5月病。

聞いたことがあるけど…特に気にしたことない、自分には関係のないものかな！？と思っている人多いのではないですか？新年度から1ヶ月がたち、今までの緊張やこのままでついていけるのだろうかといった不安が生じ、無気力感や不安感、焦りなどが出てくる時期だといわれています。自覚している以上にストレスにさらされているかもしれませんよ。今一度自分を見直してみてもは？今無理していませんか？

## 5月病とは？

## 具体的な症状

- 精神面**・やる気が起きない、なにをやるのもおっくう、なんとなく気持ちが落ち込んでいる、イライラする、興味や関心がわいてこない、不安や焦燥感がある
- 身体的**・よく寝れない、途中で目が覚める、朝起きられない、いくら寝ても疲れがとれない、食欲がない、頭痛や腹痛がする
- 行動面**・タバコやお酒の量が増える、つい食べ過ぎる、刺激物を好むようになる。



## 5月病かなあと思ったら…

完璧にストレスを避けるのは今の社会では無理なこと。ストレスと上手に付き合っていく事が最大のポイントかもしれません

次の事を心掛けて、うまく付き合っていきましょう

## ☆ストレスを前向きにとらえよう（ポジティブシンキング！）

良い面に着目して考える。試練を成長のいい機会だ！とチャンスととらえてみる

## ☆完璧主義は捨てよう

うまくいなくてもいい、失敗は成功のもと

## ☆自分を客観的に観察

冷静に自分を見つめることも必要。自分のストレス状態をきちんと把握しよう

## ☆できないことはできないと勇気を出して言おう

何もかも自分ひとりでやろうとしないで人に助けを求め、時には投げ出してもいいかもね

## ☆愚痴をこぼそう

いやなことを自分の中にためこまない。悩みを話せる友人がいると心強い

## ☆自分にあったストレス解消法を

なんでもいい。おいしい御飯を食べたり、何気ないことで笑ってみたり。

ストレスと上手に付き合って5月病に負けずに過ごしましょうね

