

# 季節のお悩み相談室

## 五月病 編



季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。  
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。  
今回は五月病の症状と対策方法を取り上げます。

最近、気分が  
優れなくて…

5月の連休明けから、なんとなく気分が落ち込みがちで、集中力も続きません。体も疲れやすく、いつもの調子が出ない感じがしています。家事や仕事が思うようにこなせず困っています。



「五月病」の症状かもしれせん。

環境の変化が大きい新年度。慣れない環境で気を張っていると、次第に心身の疲れが溜まってしまいます。とくに、真面目で責任感の強い人がなりやすい症状なので、何事も頑張りがちな人こそ注意が必要です。



ストレスを抱えやすい現代では、誰でも五月病になる可能性があります。自分にあったストレス解消法を見つけて、心が疲れてしまう前に対策していきましょう。

## 3つのポイントで改善！先生からのアドバイス

### POINT 1 悩みや考えを言葉にしましょう

思っていることを周りに話してみるだけで、心が軽くなることも。人に相談しづらいときは、文章にして客観的に見ることで、解決策が見つかるかもしれません。



### POINT 2 体のリズムを整えましょう

夜遅くまで仕事をしたり、不規則な生活が続くと体内リズムが乱れてしまいます。睡眠や食事の時間などがなるべく同じ時刻になるよう、無理のない範囲で調整しましょう。



### POINT 3 好きなことに打ち込みましょう

料理や読書、スポーツなど、趣味や自分の好きなことに時間を使いましょう。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が活性化して、ストレスが緩和されます。

