



五月病とは？

新生活に慣れて来たころだと思いますが、「なんとなくしんどい」と感じていませんか？
4 月から気を張って頑張ってきた人ほど、少し慣れたところに気持ちが沈みやすくなります。

- 朝起きるのがつらい
- やる気が出ない
- 集中できない
- 学校に行きたくない

こうした状態が続くようであれば、それは「五月病」のサインかもしれません。
病名ではありませんが、心と体のバランスが崩れている状態です。
環境の変化に対する自然な反応とも言えます。



原因は？

五月病の主な原因は、環境の変化によるストレスと疲労の蓄積です。

- 新しい人間関係への気疲れ
- 勉強や部活へのプレッシャー
- 自分のペースがつかめない
- 理想と現実のギャップに戸惑う

このようなことが積み重なり、心身が「一度休みたい」と反応しているのです。

対処法は？

無理をせず、自分の状態を正しく把握して対応することが大切です。

休養をとる

→ 睡眠や食事、生活リズムを意識してみましょう。

信頼できる人に話す

→ 家族、友人、先生、カウンセラーなど、話すだけでも整理がつきます。

ストレス解消を意識的に行う

→ 散歩、軽い運動、趣味など、気持ちを切り替える方法を試してみましょう。

必要であれば専門家のサポートを使う

→ 悩みが深くなる前に、カウンセラーを利用するのも有効です。

最後に

五月病のような症状は、決して珍しいことではありません。

例えば、「朝起きるのがつらい」「学校に行きたくない」と感じることは、誰にでもあることです。無理せず、頑張りすぎないことが大切です。

話すだけでも少し楽になることもあります。

気になることがあれば、ぜひ気軽にご利用下さい。良い解決策を探しましょう。

予約はコミュニティルーム（東館 1 階）または保健室へ。
予約優先ですが、空いているときは、いつでも相談ができます。