

# 五月病

GW明けは要注意!

五月病を予防する (あらかじめ用意してそうならないようにすること)

ための原因 (そうになってしまう理由) と対策 (そうならないためにやること)  
を解説



## 5月病とは

日本では、4月に新しく学校や会社へ入る、クラスや会社の異動（いどう、チームがかわったり、働く場所が変わること）など、新しい環境（かんきょう、おかれるシチュエーション）に変わる時期になります。

そのため気持ちが前向き（be positive）になる人が多いが、その環境になれないでいる人にはうつ病（うつびょう、かなしくなったり、落ち込んだり、negative）に似た（にた）状態（じょうたい）が5月のゴールデンウィークが終わったころかでてくることが多いためこのように呼ぶ（よぶ）名前（なまえ）がある。

医学的（いがくてき）な診断名（しんだんめい）は「適応障害」（てきおうしょうがい）または「うつ病」と診断される。

# ゴールデンウィークとは

4月29日から5月5日までの時に休み（休日（きゅうじつ）・祝日（しゅくじつ））が集中（しゅうちゅう）し、この時（平日や土曜日も含む）がゴールデンウィークと呼ばれるようになった。



## 主な体の様子は

- 抑うつ（気分が落ち込んでしまう）
  - 無気力（なにもやる気がしない）
  - 不安感、焦り（なにかしないといけないけどなにしたらいいかわからないなど）
- などが特徴的(とくちょう)な症状(しょうじょう)である。



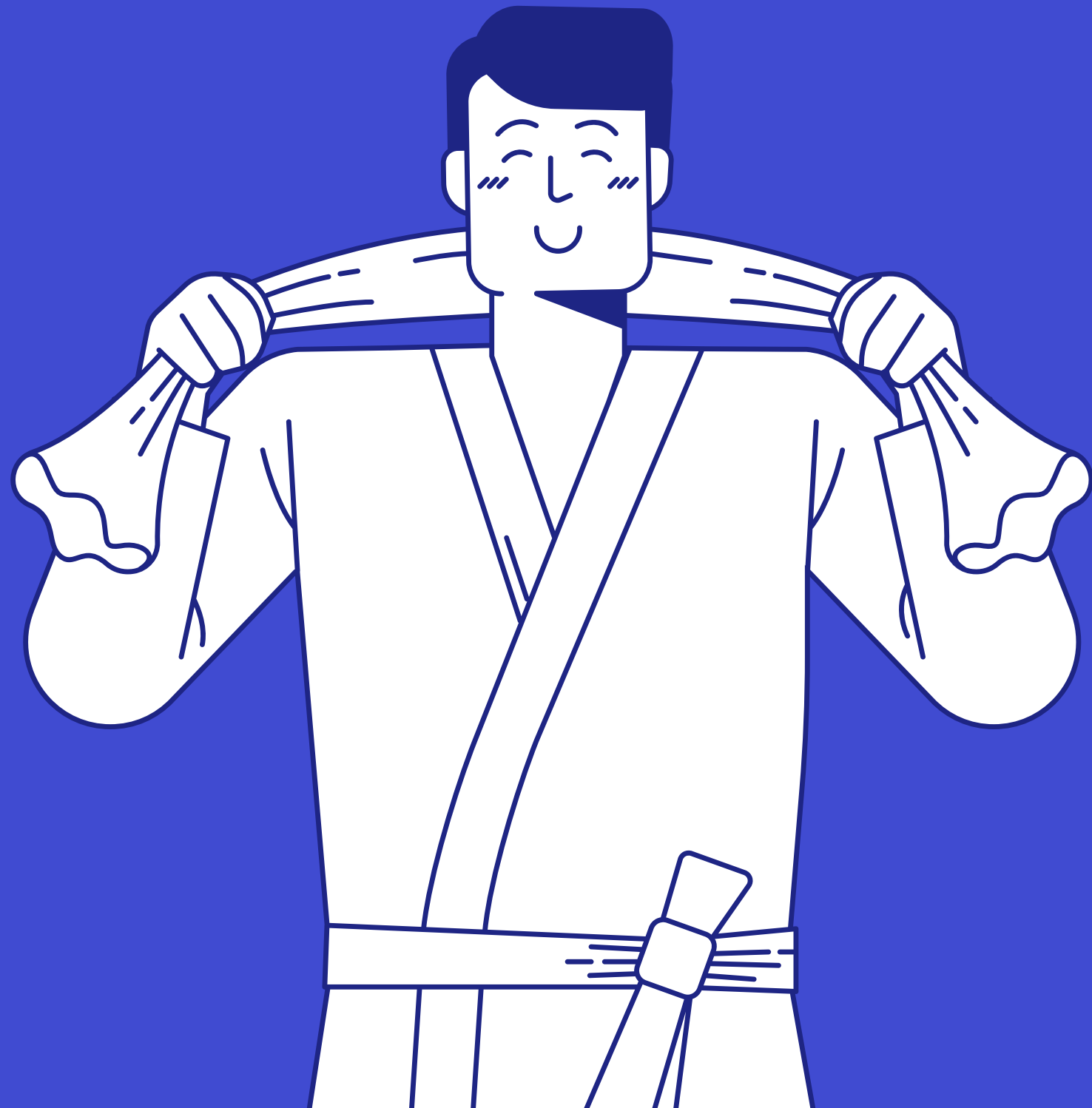
主訴（しゅそ、主なケースとして）には、ねられない、つかれやすい、ごはん食べたくない、なにもやりたくない、人とかかわることが嫌いなどが多い。

# 5月病にならないように心がけること

- お話をすることでストレスをなくしましょう
- 栄養（えいよう）バランスのとれた食事を心がけましょう
- しっかりと睡眠を取るようにしましょう
- 休みの日の過ごし方-運動をなるべくしましょう
- 上司や周囲の人との関係で起こってしまうかもしれないことに、前々から準備して置くようにしましょう

孤立させない（ひとりにならないための）環境作り、辛かったら一人でがまんしないで、  
専門医に相談するようにしましょう





まずはOH DR.に相談にしよう

一人で抱え込まないでね（まわりの人に、OHDRのスタッフもみなあなたのともだち）