

疲れを感じていませんか

「5月病」という言葉がある通り、5月は疲れが出やすい時期です。

4月、新年度がスタートし、1年生は大きく生活が変わったことと思います。2～4年生の皆さんもカリキュラムなど変化があったと思います。そのような変化に対応しようと、知らず知らずのうちに頑張っていた分、心身の不調が現れてくるのではないのでしょうか。

また、5月はゴールデンウィークがありましたね。連休は楽しいこともある一方で、学生生活への慣れがリセットされることも考えられます。その場合、もう一度慣れるところからやり直すのは、しんどさを感じられるかもしれません。

具体的に「5月病」と呼ばれる状態はどういうものなのでしょうか。

だるさや疲れやすさを感じる、意欲がわからない、物事を悲観的にとらえがち、漠然とした不安があり落ち着かない、よく眠れない、食欲がわからない、などの心身の不調が多いようです。

こういった状態は、放っておくと辛くなることがあるかもしれませんが、ずっと続いていくものでもありません。十分な睡眠や休養、リラックスできることを取り入れる、自分なりのストレス解消法を行う、などで、少しずつでもよくなっていくと思われまます。

過去のコラムでストレス対処法などを紹介しているものがあります。[『コラムNo.2 家での過ごし方のヒント』](#)（リラックス方法）、[『コラムNo.7 こころの声を聴こう』](#)、[『コラムNo.13 気持ちを落ち着けるには』](#)、[『コラムNo.21 小さな目標』](#)などを参考にしてみてください。

誰かと話すことも大切なことです。言葉にしてみると気持ちが楽になることがあるものです。誰に話したらいいのかわからない、モヤモヤについて身近に話せる人がいない、そんな時は『こころの支援室（4号館6階）』でお話をしてみませんか。どんなことでも大丈夫ですよ。来室の際は、事前に予約をしていただくと確実です。詳しくはコラムNo.29をご覧ください。