

第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
5月に入り、春から初夏へと移り変わる時期で新緑がまぶしい爽やかな季節となりました。昼間は暖かくなりましたが、朝晩はまだまだ冷え込むこともあり、寒暖差に注意が必要です。今月も体調管理に気をつけて元気に過ごしていきましょう。

初夏にかけて気をつけたい五月病について

新年度が始まり、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃、春の心地よい気候とともに訪れるのがいわゆる「五月病」です。気分が落ち込んだり、やる気が出なくなったりすることが多く、特に新入社員や新生活を始めた人がなりやすいといわれています。では、なぜ五月病が起こるのでしょか。その原因は、4月の環境変化や5月の連休から受けるストレスや疲れが関係しています。

●五月病の症状
五月病という言葉は医学用語ではありませんが、一般的にはゴールデンウィーク明けに無気力になる状態のことをいいます。五月病には以下の症状が見られます。

★心に現れる症状	★体に現れる症状	★行動に現れる症状
・やる気が出ない	・食欲の減退、過食	・過度な休養と引きこもり
・集中力が出ない	・胃腸の不調	・対人関係の回避
・気分のムラがある、落ち込む	・頭痛 など	・お酒やタバコの量が増える
・不安やストレスを感じる など		・睡眠不足、寝つきが悪い
		・朝起きるのが辛くなる
		・遅刻や欠勤が多くなる など

●五月病の原因とは？
五月病の原因は、春の気候や生活リズムの変化です。気温の変動で体調が崩れやすく、生活リズムが乱れると睡眠不足に陥ります。このような状況が続くと、体も心も疲れやすくなり、五月病を引き起こす原因となります。さらに、4月の環境変化によるストレスや疲れも影響しています。5月の連休で、長期間の緊張から解放されると、心や体の疲れが出て、やる気が低下し、五月病を引き起こすことがあります。そのため、早めに気づき、適切な対策を取ることが重要です。たとえば、十分な休息を取ることや、リラックスする時間を確保することが大切です。また、無理をせずメンタルヘルス支援などの専門家に相談することも検討しましょう。五月病を放っておくと、うつ病や適応障害に進行することがあるので注意が必要です。また、周りにそのような方がいないか、気を配ってあげてください。

●五月病を防ぐためのポイント

- ①セルフチェックを行う：自分が頑張りがすぎているか、疲れがたまっているかをこまめに確認しましょう。
- ②適度な運動：ウォーキングやストレッチなど、日常的に体を動かすことで気分転換・リフレッシュを図りましょう。
- ③ストレス発散方法を見つける：趣味でリラックスする時間を作ったり、お風呂でゆっくりしたりして、日々のストレスを分散しましょう。
- ④自分への期待を調整する：新しい環境に慣れるには時間がかかります。無理せず、少しずつ慣れていくことを受け入れて、自分へ期待しすぎないようにしてみましょう。
- ⑤周囲のサポートを受ける：調子が悪いと感じたら、家族や友人に話して気持ちを軽くしましょう。
また、職場や学校のメンタルヘルス支援、働く人のメンタルヘルス「こころの耳」を利用するのもひとつの方法です。

●チェックリスト

- 以下項目をチェックして、心と体の健康を確認してみましょう。
- ※仕事や学校に行くのが億劫で、毎朝行きたくない気持ちがある。
 - ※趣味や好きなことに対する興味が急に薄れて、やりたいことが見つからない。
 - ※睡眠時間が十分でも、朝起きるのが辛かったり、寝ても疲れが取れない。
 - ※食欲が減退している、または過剰に食べてしまう
 - ※集中力が続かず、仕事や学業の効率が悪くなったと感じる。
 - ※感情が不安定で、すぐにイライラしたり、落ち込んだりする。
 - ※人とのコミュニケーションを避けるようになった。
 - ※生活リズムが乱れ、寝ても疲れが取れない。
 - ※自分に対する自信がなくなり、自己否定的な考えが強くなった。

もし当てはまることが多い場合、少しゆっくりとした時間を作り、自分の心や体と向き合うことをおすすめします。

協会けんぽコラム引用



ひなまつり会



上：ひなまつり会では、『ひし餅ゲーム◇』や『はまぐり神経衰弱』を行い、女性利用者様には爪に色をつけさせていただきました♪
下：ちぎり絵教室では、可愛らしいお雛様とお内裏様のモチーフを色紙に貼り付けていただきました。

ひなまつり・ちぎり絵

