

五月病とは？

「五月病」という言葉はだれもが一度は耳にされたことがあるのではないだろうか。もともとは、厳しい受験戦争を乗り越え、大学に入学した新入生が、6月の連休明けごろから急に元気がなくなり、勉学への意欲や関心を失ってしまい、講義への出席もままならなくなってしまうことを指して使われ始めた言葉で、医学的には正式な病名ではありません。軽症うつ病（うつ状態）や「適応障害」といった病名が該当しますが、正式な医学的病名の診断には至らない。軽症の方も非常に多いのではないだろうか。統計的に正確なことはわかりませんが、最近では学生には少なくなり、新社会人に増えてきていると言われています。ある意味「ぬるま湯」の学生生活から厳しい実社会に出ることで責任感が増し、新たな人間関係の構築に迫られるなどの大きな環境変化があることが一つの要因とされています。また、4月は新人歓迎行事や研修などで夢中になっていたものが徐々に慣れてきて少し余裕が出て、また連休で自分の時間を持つことよって考える時間ができ、それまでの理想と現実のギャップに悩むようになることも要因とされています。

症状は？

気持ちが落ち込んで何もしたくなくなる、焦り、不安感などに加えて、体のだるさ、疲れやすい、不眠、腹痛や下痢、食欲の減退、動悸、発汗過多などの身体的症状が見られることもあります。

どうしたらいいの？

対処法としては第一に自分に合ったストレス解消法を持つことです。できれば仕事とは関係のないことで、打ち込めるものを持たれると良いでしょう。「趣味」と言えるほど高尚なものでもなくても構いません。どのようなものであれ、「仕事」を忘れられる自分の時間を持つことが大事なのです。映画鑑賞、読書、習い事（絵画・語学その他）や楽器、スポーツなども良いと思います。お酒や食べ物にストレス解消を求める方もおられるようですが、体に悪影響を及ぼしますのであまりお勧めできません。お金もかかります。ほぐすにたしなみましよう。趣味を通じて他職種の方々との交流をもつことによって、充実したひと時を過ごせます。



vol.001 先生おしえて!!

五月病

心療内科 武谷 慎司 たけやしんじ

し、とても視野が広がるのではないだろうか。それから、御家族・友人・同僚や先輩・上司（上手く人を選んで）などに気持ちを話すことも良い対処法となります。悩みを人に話すだけで積もり積もった鬱憤を吐き出す効果が得られます。

以上のような対処にて大部分の方はほぼ解消されると思います。それでも解消されず、登校や出勤ができなくなってしまうような事態に陥れば、心療内科や精神科での専門治療が必要となり、抗うつ薬や抗不安薬などの薬物治療、カウンセリング、自律訓練法などのリラクゼーションが必要な場合もあります。こう聞くとちょっと抵抗を感じられるかもしれませんが、決して特殊なことではありません。誰がなってもおかしくありません。「精神的に強い」とか「弱い」という問題ではありません。どのような形をとったにせよ、難局を乗り切ることで人間的に一回り大きく成長されることでしょうか。時にはそのような良いチャンスと前向きにとらえることも必要かもしれません。