

うまく行くことばかりじゃない。  
疲れたら休むことも大事だし、  
失敗したら何度でもやり直せばいいよ。

学校だより20号で「5月病」の話題を載せました。今週は、学校が始まって一カ月。緊張や疲れがピークに達する時期です。本来ならゴールデンウィークの真っ只中で、授業も部活もない日に休んだり、家族とお出かけしたりしながら何とか疲れを回復する人もいれば、連休を機に、張りつめていた糸が切れ、なんだかやる気が出ないような、気分がすぐれないような、笑顔が曇る、いわゆる「5月病」と呼ばれる症状が出る場合があります。



5月病とは、医学的に正式な病名ではありません。新しい生活が始まり一か月ほどが過ぎた5月ぐらいに、だるさを感じたり憂鬱になったり、なんとなく会社や学校に行きたくなったりするなどのマイナスの体調や気分に見舞われる症状のことを言います。



主な原因はストレスや疲れです。症状としては、疲れやすい、身体がだるい、頭が痛い、眠れない・寝付けない、勉強や仕事が以前のようにできずと出来ないといった行動面・身体面の症状があります。また、やる気がおきない、気持ちが暗くなる、今まで楽しいと感じていたことがあまり楽しく感じなくなる、不安な気持ちになるなど、心の面でも様々なマイナス症状が現れます。特に、几帳面で真面目な人や、責任感が強い人、自分で何でもできちゃう人、完璧主義の人などはこういった状況に陥りやすい傾向があるようです。

5月病の予防やそうした症状から回復するにはどうすればいいのか、いくつか効果的な対策をあげてみます。

## ○ 思っていること・悩みを誰かに話す・打ち明ける

意外と周りの人も同じような悩みや気持ちを持っていたり、そんな経験をしていたりするものです。思い切って先生や友だち、家族等に悩みを話してみましょう。



話せる相手がなかなか見つからない場合は、文章にしてみましょ。問題がはっきり見えてきて、思っていたほどの大きな悩みではなかったことに気づいたりします。

## ○ 楽しいことに集中する

自分が続けてきた趣味や好きなことをしてみよう。料理をする、音楽を聴く・演奏する・歌う、絵やイラストを描く、好きな本を読む など

## ○ 運動をする

身体を動かすことで、筋肉や心の緊張を和らげ、心身をリラックスさせることができます。



## ○ 体内時計を整える

休みの日も平日と同じような時間に起きて、朝日をしっかりと浴びたり、食事をしっかりと取ったりしましょう。また睡眠の質を高めるために、就寝前にデジタル機器を使わないようにしましょう。

## ○ 脳内の幸せ物質を作る食品をできるだけ摂る

脳内に分泌される幸せホルモンに「セロトニン」があります。セロトニンの分泌が活性化すると、考え方が前向きになったり、ストレスが緩和されたり、やる気が出たりします。セロトニンを生成する栄養素を含む食品を心がけて摂るようにしましょう。その食品とは



毎日、色々なことがあります。すべて順調なんてことはありません。失敗しながらみんな生きてます。今日は七夕。なのに雨になってしまいました。でも織姫と彦星はきっと来年を楽しみに前向きに待っているはず。です。