

会社にいきたくな〜い!! これって**五月病**?!

四月に入り、期待して新しい環境に入ったものの、なかなか新しい環境に適應できず、焦りを感じたり、現実とのギャップによりストレスを感じ、小さな事でもイライラしたり落ち込んだり。大学に入り立ての学生に五月頃にみられる症状として、一般的に知られるようになった「五月病」。

近年では学生の「五月病」に代わって新社会人に同様の症状が見られることが増えてきています。

新社会人の場合は、新人研修が終わって実際の仕事を始めた後の、六月頃に症状が出る人もいたため「六月病」と言われたりもします。

どんな人に現れるのでしょうか



- まじめ
- 几帳面
- 完璧主義の
がんばり屋さん
タイプ

に多いようです

- ### ● 症状として ●
- 精神的**
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 憂鬱になる
 - 焦りや不安を感じる
 - 何をするにも億劫になる
 - 学校や職場に行きたくなくなる
 - 身体的**
 - 朝起きられなくなる
 - なかなか寝付けない
 - 食欲不振・頭痛・めまい・動悸

一般的には新しい環境に慣れてくると症状が改善してきますが、長引くと鬱になってしまうこともあります。そのためには上手なストレス解消法と予防を心がけましょう。

ストレス予防&解消法

五月病にならないために…


- 「〇〇せねばならない」の完璧主義をやめる
- 焦らない
- 一人でがんばらない

- 休息・休養**
「疲れたな」と感じたら、ゆっくり休む。睡眠時間はたっぷりとりましょう
- リラックス・気分転換**
好きな音楽を聴く・美味しいものを食べる・アロマセラピー・スポーツをする・入浴でリラックス
- 悩みを抱え込まない**
人に話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなります

食べて効く栄養素

- ビタミンB1**
豚肉・ウナギ・シイタケ・玄米
●不足でイライラするので精神疲労の緩和に効果あり。
- カルシウム**
牛乳・乳製品・小魚・ひじき
●精神を安定させる
- マグネシウム**
大豆・カシューナッツ・納豆
●ストレスで吸収が悪くなるため
- ビタミンB6**
ウナギ・玄米・バナナ・レバー・さつまいも
●不足すると疲れやすく、食欲不振になりやすいです
- ビタミンC**
イチゴ・レモン・ピーマン・ホウレンソウ・キャベツ
●ストレス解消のため

ストレスが加わることによりタンパク質の消費も多くなります。大豆製品、卵、魚、赤身の肉などを取りましょう。ビタミンB・C・E、ミネラルも有効なので人参、ほうれん草、ブロッコリー、トマトなどしっかり摂取しましょう。神経の興奮、イライラを改善するためにもカルシウムを含む牛乳は1日コップ一杯は取ると良いでしょう。



ラベンダー
ジャスミン
ヒーリング
ミュージック
イチゴ
レモン

- ### もし、部下や家族が「五月病」になったら
- まずは怒らない。励まさない。責めることもしない。
 - 良く話を聞いてあげましょう〜コミュニケーションを増やし、小さな目標を見つけ、仕事に取り組むように誘導してあげるなどの配慮をしましょう。
 - 症状が進んだり、鬱病へと移行させないためにも、症状が重い時や長引いているときはできるだけ早くに病院へ行かせましょう。

五月病になったら、それは貴方が**新しい環境でしっかりがんばっている**ということ。このチャンスを生かして、ストレスとの上手なつきあい方を学びましょう。また、症状を人に話すことにより広い人間関係を築ける場合もあります。**しっかり休養を取りましょう!**という体からのメッセージに耳を傾けてみませんか?