



新潟県立看護大学

精神看護学 後田 穰

親元を離れて大学へ入学した新入生たちも、新たに社会人になった人々たちも、そろそろ新しい環境に慣れてくるころです。しかし、一方ではまだ慣れないという方もいるかと思えます。自分が描いていた生活と現実とがちよっと違うような…。それはもしかすると五月病なのかもしれません。これからの季節、ちよっと注意してみましよう。

五月病って何だろう？

もともとは、初めて一人暮らしをする新入大学生が



▲入学式から1カ月

まずはストレスをためないようにすることが大事です。お友達をつくっておしゃべりし

いのだろ？

疲勞感、不眠などを訴えうつ気分になったり、不安感が強くなったりします。新しい環境に適應することが困難な状態となり、そこから脱しようとして空回りを繰り返して、その「あせり」からストレスが生じて引き起こされます。

五月病について

五月の連休後ぐらいいから寂しい気持ちが強くなり、うつので無気力な状態になることを言います。なにもこれは新入大学生に限らず、親元を離れて会社に就職した新入社員なんかにも同じことが言えます。また、五月病というのは医学的な病名ではありません。一般的に、その時期に多くみかけられるためにつけられた社会的な用語です。

たり、スポーツしたり自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。といって過食や飲酒によるストレス解消法は禁物です。常に生活を活性化させるように心がけることが必要です。

五月病かなって思ったら
予防と同じようにストレスをこれ以上につめないようにしなければなりません。また、五月病は一、二カ月で自然に脱することが多いのですが、症状がそれ以上に続いたり、生活に支障をきたすようならば、専門医に相談することをお勧めします。そのまま放置しておくとうつ病に進展する可能性もあります。

ますし、別の心の病気だったりすることも考えられます。

新入生、新社会人のみなさんは新たな環境で希望に胸膨らませ、精いっぱい頑張っていることと思います。でも、無理をせずに自分のペースをつかむことも大切です。

※このコーナーでは読者の皆様からの看護、介護に関する疑問・質問に、看護大学の教員がお答えします。ご質問事項がありましたら、上越ニックスサービスまで、はがきかファクスでお寄せください。