

そろそろ疲れがでていませんか

ゴールデンウィークを楽しみましたか？

4月は、大学への夢、新しい生活や勉学にむけてやる気が満ちあふれ、あっという間に過ぎたのではないのでしょうか

ゴールデンウィークの週明けには、大学の新生や新入社員に「何となく無気力」、「食欲がない」という症状がおこることが昔からよく指摘されています。一般に知られるようになったいわゆる「五月病」です。

新しい生活に夢中である間はいいのですが、それが一段落する5・6月頃は、知らず知らずのうちに疲労が蓄積したり、新しい環境や人間関係についていけなくて、「やる気がでない」などの症状がでたり、ふと目標を見失いがちになる時期です。

親元を離れての初めての一人暮らし、一日の過ごし方などの変化、なかなか友達ができない、クラス・サークルの人間関係がうまくいかない、入学後の夢に描いていた生活と現実のギャップなどが原因だといわれています。新生のみでなく、どの学年も、いろいろな変化の後で、それまでの疲れがやすい時期なのです。

もしかして、五月病かなと思ったら、気分転換をはかり、自分なりのペースを保ちましょう。焦らない・焦らない！

「やる気がない」「食欲がない」「不眠」「疲労感」など近頃なんとなくおかしい、元気がでないなど感じたら、まずは家族や友人に話してみるのが良いでしょう。また、気楽にチューターや指導教官にも相談してください。もちろん医務室・保健室でも相談にのっています。「大学の人には相談しにくい」時には、どうぞカウンセラーを利用して下さい。

2009. 5. 11

島根県立大学保健管理センター
福澤 陽一郎