

診療所
待合室
「五月病」

大山口診療所

久野 淑枝

柔道のバルセロナ五輪金メダリスト古賀稔彦さんが、弘前大学大学院の医学研究科博士課程を修了し、医学博士の学位を授与されました。論文のテーマは「五月病」。出身大学の日本体育大学の男子柔道部員を対象に追跡調査を行い、「五月病は対処法で改善できる」とし、研究結果を踏まえ、新生入生に指導しているといっています。

柔道に限らず、「五月病」とは新入社員や大学の新生入生などに見られる、新しい環境に適應できないことによる精神的な症状の総称です。環境に適應できないでいると、人によつてはうつ病に似た症状が、5月のゴールデンウィーク明け頃から起こることがあります。そのため「五月病」という呼称がつけました。抑うつ、無気力、不安感、焦りなどが特徴的な症状です。本人の訴えは、不眠、疲労感、やる気が出ないなどが多く、周囲には出勤拒否や不登校として気付かれることが多いようです。



「五月病」は、気分転換やストレスをためないなどの工夫で対応でき、短期間で解決する場合も多いのですが、個人の対応として、アルコールに過度に頼るのは避けた方がよいでしょう。

家族の対応はとても大切です。当事者が一番つらいのですから、できるだけ話を聞くなど受動的な態度が望ましく、むやみに励ましたりしないことです。極端な場合ですが「情けない」「恥ずかしい」など本人を卑下するような発言することは禁物です。家族としては、普段どおりのげきを飛ばしているつもりでも、ネガティブな感情や言葉は、当事者を立ち直らせるどころかますます追い詰められる思いをさせたり、思わぬ反発を買い大ゲンカになることもあります。

「五月病」は、うつ病に発展することもあるので、長引くような場合は専門機関に相談しましょう。



こころの健康コーナー こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

疲れをためずに、ストレスに強いこころを持ちましょう

こころの疲れをいつまでもためておくと、こころの健康状態は不安定になってしまいます。日々のちょっとした工夫が、こころの疲れをとることに役立ちます。

- 生活のリズムを規則的にする
- 体をリラックスさせる時間を持つ
- 自分に合った趣味で気分転換をしましょう
こころの健康には、趣味を持つことがいよいよわかります。しかし本当に興味を持てる趣味であればいいのですが、無理矢理に興味を作るようではかえって気持ちの負担になってしまいます。勉強や仕事や家事などひとつのことにこだわりすぎない、それだけに価値を置かないで別の楽しいと思えることに気持ちを向けて気分転換することなのです。
- 「やらなくてはならない事」は書き出して優先順位をつける

厚生労働省「みんなのメンタルヘルズ総合サイト」



(投稿くださった方)
谷野 蕉子さん



(イラスト)
長谷川由美さん

相談できるサポーターを持つ

困ったときに、相談できる人がいますか？ ひとりだけで悩んでいても、なかなか客観視できず、堂々巡りをしてしまいがち。そんなとき信頼できる人に話さずだけで自分の考えが整理できたり、よいアイデアがもらえたりすることもあります。気持ちが通じ、喜びや悲しみを共感してくれる人の存在は、心の大切な「サポーター」。家族、同僚、友人・・・、いざというときに頼りになる豊かな人間関係を大切にしましょう。

「サポーターはこんな人」(精神的サポーター)

- ・ 会うのが楽しみな人
- ・ 喜びや悲しみを共有・共感してくれる人
- ・ 一緒にいると安心できて、心が落ちつく人
- ・ 将来のことを話し合える人
- ・ 気持ちが通じ、敏感に察してくれる人
- ・ 悩みや困ったときに相談に乗ってくれる人
- ・ 信頼して愛情を持てる人

監修 山本晴義 「心が元気になる習慣」



(投稿くださった方)
愛育委員さん



(イラスト)
長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。

<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206