

## それ、五月病かもしれません！

進学や就職、異動などで環境が変わり、緊張や疲れがピークになるのがこの時期です。このようなストレスをきっかけに、なんとなく身体がだるい・授業や仕事集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼んでいます。

「五月病」にならないためにどうしたら良いのでしょうか？  
4つのポイントをご紹介します。

### ポイント1

#### 趣味を続けよう！

好きなことをしてストレスを解消しましょう。



### ポイント3

#### 身体のリズムを整えよう！

夜更かしや就寝前にデジタル機器に触れることは避けて規則正しい生活を送りましょう。



### ポイント2

#### 適度な運動をしよう！

精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられるといわれています。



### ポイント4

#### 同じ境遇の仲間を探そう！

同世代の友人や職場の仲間と悩みを共有するだけでも、ストレスの解消につながります。



もし、異変を感じたら…

まずは無理をせず、身体を休めましょう。それでも回復しないようなら診療内科などで診てもらうことをお勧めします。

(恩賜財団済生会のHPを参照に作成しました)