

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだよ



新学期が始まり、早くも1ヶ月が経ちましたね。大学の門から見える桜の木も緑の新芽を芽吹かせて、初夏の訪れを事前に教えてくれているようです。

学生の皆さんは、時間割が変わったり、学習内容がステップアップしたりするなど、まだまだ慌ただしい状況もあるのではないのでしょうか。また、新入生はまだまだ大学に慣れることに一生懸命かもしれませんね。毎年5月頃は心身のエネルギーをたくさん使うことが多いと思います。

今月号では、5月頃によくある心身の不調、俗に言う「五月病」についてお伝えします。誰にでも起こりうる状態なので、ぜひ目を通してみてください。



五月病とは、

新学期や新生活がスタートし、慣れない事に取り組んでいる中、知らないうちにストレス負荷が大きくなり、5月頃に心身の不調をきたす状態を言います。

※正式な医学用語ではありません。

参考：大阪府医師会

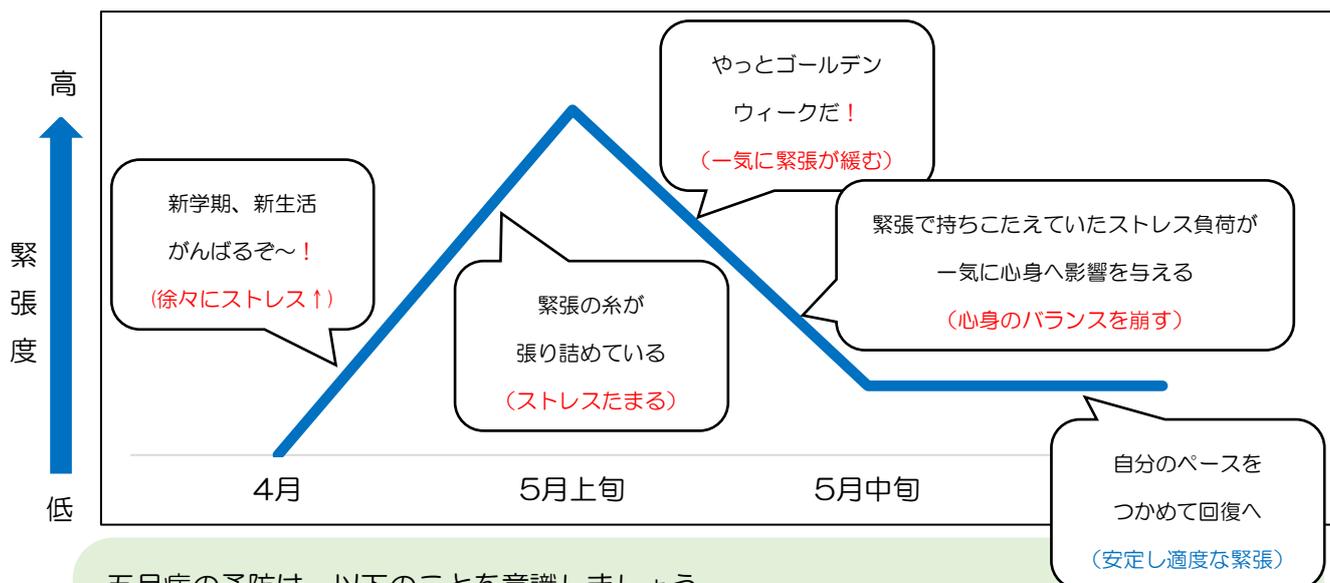
<https://www.osaka.med.or.jp/citizen/tv85.htm>



どんな不調が起こるの？

症状の例)

身体のだるさ、疲れやすさ、興味・関心の低下、意欲の低下、悲観的な思考、不眠、食欲不振、頭痛、めまい、消化器症状（胃痛、下痢、便秘）など



五月病の予防は、以下のことを意識しましょう。

①睡眠をとる、②食生活を整える、③適度な運動、④ストレス発散（心身が喜ぶ時間を作る）
もし、不調が続いて困った場合は、医療機関を受診するとよいでしょう。

カウンセリングルームでもご相談に応じて対処を一緒に考えることができます。



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、5月1日配信のkumagoroを確認してください