

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより

4月があっという間に終わり、5月に入りましたね。新芽が芽吹き、自然の力強さを感じ始める時期ですが、新年度の新しい物事や人間関係などには慣れてきたでしょうか。ぼちぼちやっていきましょうね。中には状況に適応しようと一生懸命に頑張りすぎて、この5月には疲れがあらわれることもよくあります。自分自身の体や心の声を聴くこともまた、この医療大学で学ぶ皆さんには大切なことかもしれません。

今月号では、いわゆる「五月病」について考え、予防や対策についてお伝えします。

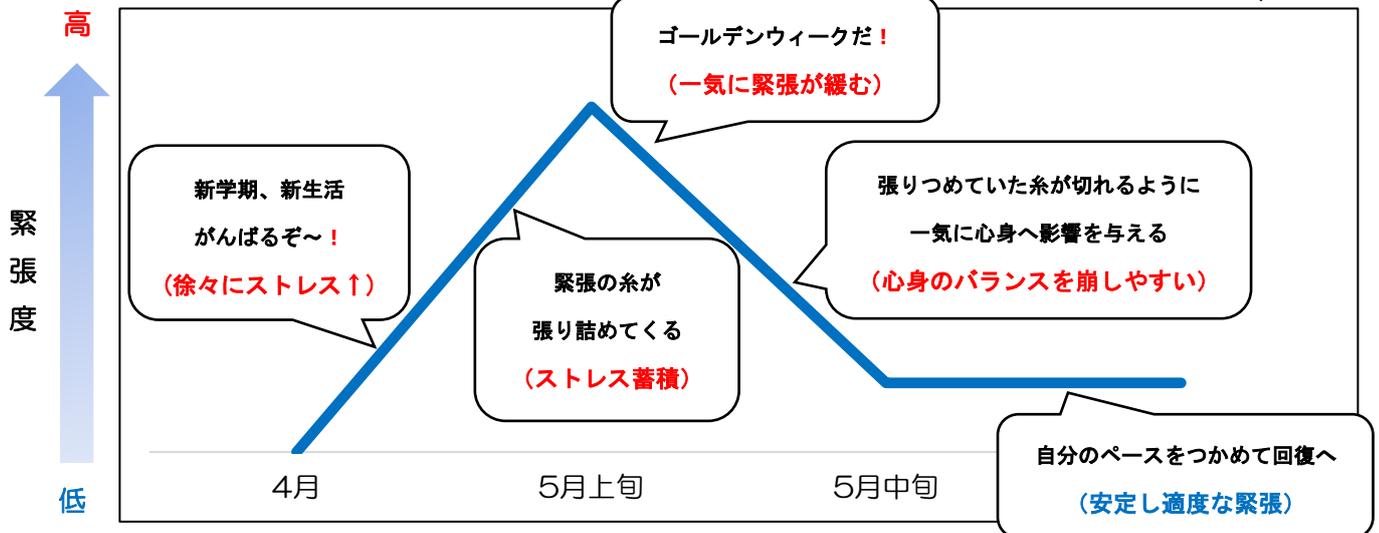


●五月病(ごがつびょう)

学校や職場で新生活が始まり、慣れないことも多く知らず知らずのうちにストレスがたまるものです。無理をしてしまうことも少なくありません。こうして5月になる頃に心身の不調が現れることがあります。これを「**五月病**」※といいます。

※五月病は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.html>



心身の不調の例：無気力、悲観的思考、不安、倦怠感、胃痛や食欲不振、頭痛、めまい、不眠など

五月病の対策は、以下のことを意識してみましょう

- ①ストレスは必ずあると思う、②睡眠を十分にとる、③食生活を整える、④適度に運動する、⑤心身が喜ぶ時間を作る（ストレス発散）

もし、不調が長引く場合は医療機関を受診することも考えてください。

カウンセリングルームでも、状態に応じて対処を一緒に考えることができます。お気軽にご相談ください。



5月に大学での**健康調査**（Google フォーム）があります。ご自身の心身の状態をチェックしましょう



※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、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。