

# 5月病…事前の心構え・対応法

## 5月病とは

新しい環境で生活を始めた新入生や新社会人に見られやすい、ゴールデンウィーク明けごろから起こる理由の不明確な体調・心の不調のこと。

## 5月病の症状



## 5月病にならないために

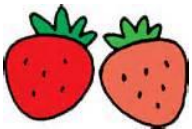
### 1. 生活リズムを整えましょう！

飲み会やアルバイトなど、夜遅くまで起きていませんか。不規則な生活や、睡眠不足は脳の自律神経のバランスが崩れ、免疫低下やさまざまな体調不良の原因になります。連休中、講義はなくても、羽目はずし過ぎないようにしましょう。



### 2. 食生活に気をつけましょう！

イライラを防ぐカルシウム、疲労回復に欠かせないビタミンB、神経伝達物質に含まれるアミノ酸（トリプトファン）やビタミンB6などを積極的に取りましょう。基本となる炭水化物・脂質・たんぱく質のバランスにも気をつけましょう。



### 4. 気分転換をしましょう！

気分が落ち込んでいると、何もする気が起きなくなりがちですが、そんなときほど外へでて気分転換をすることが大切です。太陽の光を浴びることや、体を動かすことで、神経伝達物質が分泌されて気分がよくなりますし、ストレス解消も図ることができます。

### 3. ～できた自分を認めましょう！

4月から新生活・新年度が始まり、なれるまでうまくいかないこともあるかと思いますが、焦らず、こんなものでいいかな～という気持ちで臨むことも必要です。できなかったことばかりが気になるかもしれませんが、何かをできた自分を評価してください。



元気に5月を乗り切りましょう！