

「五月病」について

新潟大学保健管理センター 講師 七里佳代

また、新しい春が巡ってきました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。張り切って4月を迎えていることと思います。しかし、新しい環境に慣れるというのは思いのほかエネルギーが必要なことです。大学生になって初めて一人暮らしを始めるという方も多いことでしょう。

皆さんは「五月病」(freshmen's syndrome)という言葉を知ったことがあるでしょうか。これは正式な病名ではありませんが、日本の学校の新年度が4月から始まる中で、入試の緊張が解消し、5月の連休が明けた頃より、「うつ」や「無気力状態」の学生が増加する現象をさす言葉です。ほっとして気持ちがゆるむことに加えて、さらに期待と現実のずれが感じられる場合などに出現しやすくなります。

そこで、「五月病チェックシート」を考えてみましたので、ゴールデンウィークが終わったらやってみてください。

五月病への予防と対応としては、まず普段から休養(睡眠、栄養)をきちんととっていること、入浴(シャワーだけではなくバスタブにお湯をためてゆっくりつかる)、自分の好きな香り・音楽を楽しむことなどがあげられます。

しかし、根本的なことが自分の内面とかかわっているとされる時には、目標の再確認、環境の見極め、取捨選択など、自分の人生の問題として慎重に考えながら判断してゆくことが不可欠となってきます。自覚的に「困っていることはない」と思っているも、身体症状からメッセージが伝えられていることもあります。

保健管理センターでは身体面・精神面の相談を受け付けています。

五月病に限らず、心身両面で心配なことがあれば、いつでも気軽に立ち寄ってください。

五月病チェックシート

- 人と会ったり、外出するのがおっくうに感じられる
- 何をやる元気も起きない
- 起床時に体がだるい
- 頭痛や肩こりなど身体のおちこちが痛んだりする
- イライラしたり、わけもないのに悲しくなったりする
- 何かをやり続けていないと動けなくなるような気がする
- 食欲がわかなくなったり、むやみに食べたりしている
- 寝つきが悪かったり、夜中に何度も目がさめたりする
- ため息をつく回数が多くなったり、呼吸が苦しくなったりする
- 吐き気がしたり、下痢や便秘を繰り返したりしている

これにいくつ「はい」と答えるかで結果をみます。
0~3:青信号、4~6:黄信号、7~10:赤信号 となります。

もしも赤信号と出た時には、適切な処置が必要です。場合によっては医療機関に受診しなければなりません。



新潟大学ホームページ●在校生の皆さんへのページ
<http://www.niigata-u.ac.jp/gateways/students.html>

新潟大学保健管理センターホームページ
<http://www2.cc.niigata-u.ac.jp/~hoken/HAC-niigata.html>

キャンパス周辺MAP

旭町キャンパス

旭町キャンパスまでのアクセス	JR(越後線) 新潟駅 → [5分] → 白山駅 → [徒歩10分] → 旭町キャンパス 新潟交通バス(信濃町先廻り新潟駅前行き等、市役所前下車) 新潟駅前 → [15分] → 『市役所前』下車 → [徒歩3分] → 旭町キャンパス
古町までのアクセス	旭町キャンパス → [徒歩10分] → 古町
万代までのアクセス	旭町キャンパス → [バス10分] → 『万代シティバスセンター前』下車

旭町キャンパス東側



この地図は2009年3月現在のものです