

## 五月病に注意！

新緑がまぶしい季節、皆さん、ゴールデンウィークは、どのように過ごしましたか？ゴールデンウィークが過ぎた頃、よく耳にするのが「五月病」。5月の連休が頑張り続けていた緊張の糸を切るきっかけとなり、連休後に憂鬱な気分になるなどの症状のことを言います。

主な原因は、ストレスや疲労で症状としては、疲れやすい、眠れないなどの身体的なものから、やる気が起こらない、気分が落ち込むなど精神的なものまで様々です。



誰でも五月病になる可能性があります、次のような方は特に注意が必要。



- ・この春に就職・異動・転勤・転職した
- ・職場の雰囲気や人間関係などが変わった
- ・生活リズムが乱れていた など

五月病を予防するには、自分にあったストレス解消法を見つけることが大切です。

- ・趣味に打ち込むことで脳内の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌が活性化しストレスが緩和される
- ・身体を動かす時間を作ることで緊張を和らげ心身をリラックスさせる
- ・休日もある程度決まった時間に起き、生活リズムを崩さないようにする



不調に至る背景に「抱え込み」があります。悩むこと、わからないことを誰にも訊けずに抱え込んでしまい、自分を追い詰めていく…

まだ職場に慣れていない人がいれば、職場の人から定期的に声掛けをするのが大切です。その時に「大丈夫？」「困ってない？」といった声かけは避け、「今一番困っていることは？」「今までの取り組みで何が一番問題になりやすい？」など、「はい」で答えられない質問で困り事を引き出すようにしましょう。わずかなサインを見逃さずに困り事に早期発見・対応が大切です。

五月病の時は、運転も注意が必要です。心身に不調が出るようなら運転を控えてください。

**運転は、適度な緊張感と集中力が必要です。**

うわの空で運転をするのは大変危険です。  
身近な人の声掛けや気遣いが大切です。

