



2023年度

# 学生相談室 News

vol.1

若葉が美しく清々しい季節になりましたね。春は生活環境や人間関係がガラッと変わるタイミングです。こうした環境の変化は、想像以上にストレスを感じるものです。最初のうちは気が張っており、感じにくいかもしれませんが、5月の連休でほっと気が緩むと「疲れがずっと抜けない」「やる気がでない」など、ココロやカラダに不調が出てくる場合があります。今回は「五月病」について、症状チェックと抜け出し方のコツを紹介します。

## 五月病の症状チェック

(ココロの症状)	(カラダの症状)	(行動に現れる症状)
<input type="checkbox"/> つい家族にイライラしてしまう	<input type="checkbox"/> 疲れが取れない	<input type="checkbox"/> ケアレスミスが多くなった
<input type="checkbox"/> 勉強に対してやる気が出ない	<input type="checkbox"/> 食欲がなくなった	<input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった
<input type="checkbox"/> 漠然と不安を感じる	<input type="checkbox"/> 動悸がする	<input type="checkbox"/> 家に引きこもりがちになった
<input type="checkbox"/> ネガティブなことばかり考える	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い	
<input type="checkbox"/> 友達との人間関係が億劫	<input type="checkbox"/> 頭痛や肩こりがひどい	

## 五月病を抜け出すコツ

- ① モヤモヤ吐き出す  
モヤモヤがたまっているなど感じたら、友達やパートナー、家族に話を聞いてもらいましょう。話しにくい場合は紙に書き出すことで整理されてスッキリします。
- ② 睡眠を改善する  
睡眠中、脳が休まることでストレスが緩和されます。睡眠時間は7時間が理想です。入眠前のスマホやテレビは控え、寝る前にぬるめのお湯につかると睡眠の質が上がります。
- ③ 適度な運動をする  
軽い有酸素運動のウォーキングやジョギングがおすすめです。太陽を浴びると幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌が促されます。
- ④ 一人時間を作る  
「一人時間」はストレスから解放される時間であり、回復にも効果があります。趣味に打ち込んだり、リラックスできることをしましょう。

なんとなく感じる不調はそのままにせず、ひどくなる前に対処することが大切です。うまく対処できないと感じている時は学生相談も利用してくださいね。

長野大学学生相談室 (電話:0268-39-0009)