



皆さんこんにちは！**鶴岡高専保健センター**です。

4月6日の入学式から、1ヵ月以上がたちました。<sup>ゴールデンウィーク</sup>GWも過ぎ、“校外研修(5月8日 本科1年生対象)”や“校内体育大会(5月21日 寒かったですよねっ!)”も終わりました。**新入生・編入生の皆さんも、鶴岡高専の生活がどんなモノなのか、わかってきたのでは？**

「意外にフツの高校っぽい〜♪」、「休み時間5分って短すぎっバ(-- )」、「学内広おお！ 迷子になりそ(°\_°i)」、「優しい先輩が多くてよかったぁ(´▽`)」... いろんな感想があるでしょうねえ。

新年度になって鶴岡高専に入ってきたのは、学生ばかりじゃありません。**新任の教職員の方々は、いかがでしょう...職場に慣れましたか？**

高専教職員の業務には、他の高等教育機関(大学・短大)の教職員と比べても、学生を身近に感じるなど“やりがい”のあるものが多いのですが、極めて多種類の仕事をこなすことが求められる上、とにかく人手不足なので、一人ひとりにかかる負担はハンパじゃありません。

今回のテーマは、そんなフレッシュな皆さんがかかりやすいという“五月病”。新人さんでなくても“五月病”になることはあるので、鶴岡高専ベテランさんも読んでくださいね！

## 1. 新生活のはじまりとストレス

今年度から本校のメンバーに加わった皆さんは学生・教職員を問わず、それぞれの“鶴岡高専像”を抱いて、入学・赴任されたことでしょうか。必死に勉強したり、イロイロ苦労して、合格・就職された人達も多いんじゃないでしょうか？実際に生活してみて、どうですか？**実際の鶴岡高専はイメージしたものに近かったでしょうか？また、様々な努力の末に勝ち取った生**

活に満足感は得られていますか？いずれにしても、環境の変化に適応するためには、アレコレ気を遣いますから、ストレスも抱えがちになるというもの。特に...

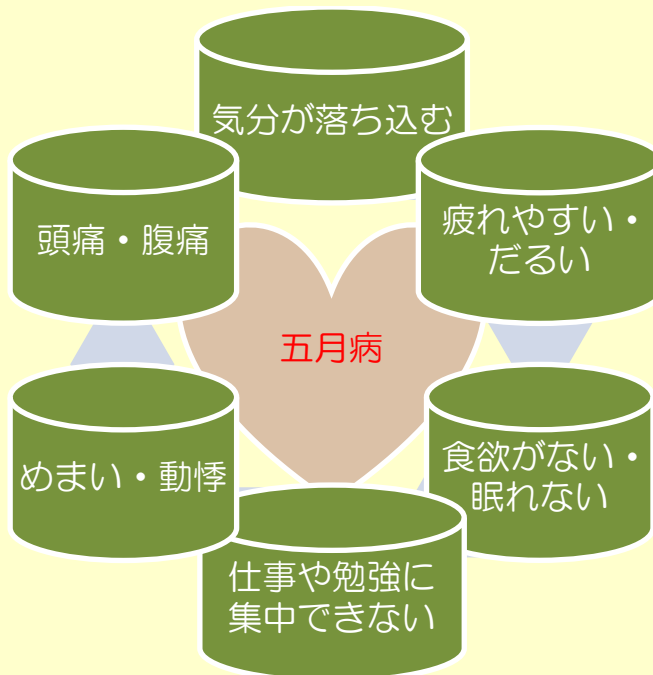
- わからないことがあっても、「こんなこと聞いていいのかな( ^-^ )」と思ってしまう
- すでにできあがっている人間関係に入りづらく感じてしまう
- 入寮や引越しにより、学校・職場以外のところでの日常生活も大きく変わった
- 抱いていたイメージと実情のギャップが大きく「こんなはずじゃなかったΣ(° A °)」と思う
- 入学・就職が実現したことで“燃え尽き”感が大きい

という傾向がある人は、相当のストレスが蓄積されているはず。

ただ、4月頃の皆さんは緊張の連続であり、“気を張っている”がゆえに、そのストレスに気づかないことも多く、場合によっては、GW後の緊張がゆるんでくる頃に、突如として心身に特徴的な症状が発生することもあるんです。これが、俗に言う“五月病”ですね。

## 2. “五月病”の症状

[図 五月病の症状]



**[図 五月病の症状]**に見られるように、“五月病”の症状には、精神的なモノだけでなく、身体的不調としあらわれるモノも含まれるようですね。 “五月病”になりやすいタイプは、

- 完璧主義な人
- 物事へのこだわりが強い人
- 内向的で孤立しやすい人
- 成長する過程で、過度の干渉を受け続けた人

だという指摘があります。特にこうした傾向がある人は、**新入学生や新社会人に限らず症状が出やすいんだそうです。**

ただ、“五月病”は、一過性の症状であり、適切な対処によって1~2ヵ月程度で状況が改善される場合が多いと聞きます。「五月病かも(;°□°)?」と思ったら、どんな対処をするべきなのでしょう?... 気になりますよねえ~

### 3. “五月病”への対処

大原則は、“リラックス”と“気分転換”。例えば...

#### **[五月病への対処法]**

- たっぶり寝てみる
- ゆっくりお風呂に入ってみる
- アロマテラピーを試してみる
- 趣味やスポーツに打ち込んでみる
- 映画やコンサート、小旅行に出かけてみる
- 同級生や同僚、家族や友達と積極的に会話してみる



などはどうでしょうか?これらは、“五月病”予防にもなるようです。他にも、次の**[五月病の予防法]**にあるようなことを日頃から心がけると、“五月病”になりにくいと言われてます。いずれも、とっても有効なストレスマネジメントでもありますから、“五月病”云々に関わらず、日頃から心がけたいものですよね。

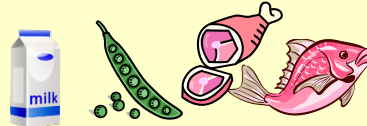
○ 家族や友人、同僚や同期などとの**コミュニケーション**でストレスを解消

▲ 会話することでストレス解消

▲ 食事は、一人きりの“孤食”よりも気の合う人との“会食”

○ **食事**によって有効な栄養素を摂取

▲ 偏った食事や暴飲暴食は厳禁



▲ ストレス緩和のトリプトファン、イライラ鎮静にカルシウム、カルシウム吸収調整のマグネシウム、体の調子を整えるビタミンCなどを意識的に摂取

○ 質の良い**睡眠**をとって疲労回復

▲ 起床・就寝の生活リズムを整える

▲ 夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる

▲ 寝る前にテレビやパソコンを見ない



○ **オフの日**はリラックス

▲ 好きなことに時間を費やすことも忘れずに

▲ 体を動かすこともストレス解消法のひとつ

### [五月病の予防法]

「予防法や対処法を試してみても、心身の不調が治らないんです(ノωノ)」、「睡眠はたっぷり取っているのに悩みや不安が消えない状態が続いてるんですo( ; △ ; )o」という人は、場合によっては、**医療機関で受診した方が良いケースもあります**。ただ、いきなりお医者様は、“敷居が高い”のではないのでしょうか... 是非その前に、相談室でお話を聞かせて下さいね。

### [参考]

[http://www.k-salad.com/sick/feature\\_s/008\\_1.shtml](http://www.k-salad.com/sick/feature_s/008_1.shtml) (健康 Salad)

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/260401> (全国健康保険協会 HP)

[http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/case/my/my\\_06.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/case/my/my_06.html) (厚生労働省 HP)

