



2006年4月10日

東京富士大学／東京富士大学短期大学部

学生相談室カウンセラー

松田美登子・殿村由希

学生相談室だより NO.1

初めまして！今年度より学生相談室のカウンセラーとなりました松田美登子と殿村由希と申します。どうぞ、よろしく申し上げます。これから、定期的に「学生相談室だより」を出したいと思います。大学入学直後や進級直後の4月、5月は一年のうちでもっとも季節が良く、過ごしやすい季節です。それにも関わらず、心と体の不調を訴える人が多いのです。このような心と体の不調を「五月病」と呼ぶことがあります。「五月病」をきっかけに大学を休んでしまうケースもあります。今回は、この「五月病」についてお話しします。

「五月病」は心と体のSOS！

「五月病」はどんな病気？

「五月病」は医学用語ではありませんが、5月になるとよく聞かれることばです。5月は入学や進級などの新しい環境でがんばった疲れが出てくる時期です。何となく気持ちが落ち込んだり、やる気になれなかったり、勉強に集中できないなどの状態になることがあります。このような状態のことを「五月病」と呼んだりします。それでも、しだいに友達ができたりクラブに参加したりしながら、またがんばれるようになっていきます。しかし、中には気持ちの落ち込みややる気のなさが続く場合があります。これは脳の中にあるセロトニンという神経伝達物質が少なくなり、ゆううつな気分が強まっているのです。

「五月病」になってしまったら？

軽いうちなら、日中できるだけ太陽の光を浴びたり、大学に来る習慣をつけるなどの規則正しい生活を心がけて生体リズム（体内時計）を整えるようにしましょう。また、軽い運動も効果的です。食事のバランスも見直しましょう。ご飯やパンなどの炭水化物はセロトニンを出しやすくして心を安定させます。イライラをおさえるカルシウムもいっしょにとりましょう。お風呂にゆっくり入るのもいいですね。気分の落ち込みがひどくなったり、朝、どうしても起きられなかったら、学生相談室に相談したり、心療内科などを受診するのも1つの方法です。

