

## 5月病の方にありがちな傾向と対策

5月病とは、ゴールデンウィーク明けに起こりやすい心身の不調です。新しい環境で仕事を始めることが多い春、すべての人が不調になるわけではありませんが、なりやすい行動を知っていれば、防げる可能性があります。ゴールデンウィーク前のこの時期に、今一度ご自身の行動を確認してみましょう。

### まずはチェック！ 5月病になりやすい方に ありがちな行動パターン

- 睡眠時間を削って仕事をする
- お酒を飲みすぎる
- 食事バランスが乱れている
- 休日に予定を入れ過ぎて、翌日に疲れを持ち越す
- 自分の気持ちを周りに合わせるばかりしてしまう
- 環境に馴染もうと頑張り続けてしまう
- 自分が辛くても、他人の幸せそうなSNS発信を見ている

ご自身の行動パターンはいかがですか？当てはまる数が多いほど、5月病になりやすい方です。まずはありがちな行動パターンを把握し、無理のない範囲で一つずつ改善していくことが大切です。普段の行動を少し見直すだけで、5月病の予防につなげることができます。

そして、悩んだら、とにかく誰かに話してみる。自分だけで問題を抱え続けていると、「自分が問題」になってしまいます。

自分自身の能力を最大限に発揮するためには、健康に関心を持ち、「セルフケア力」を高めることが大切です。

仕事・遊び・休養のバランスをとりながら、身体を疲れさせないことを優先していきましょう。



このコラムはわたしが担当しました！

鎌田いづみ 保健師

のんびり田舎モード&広島弁が特徴的。  
お会いする方のお話を、丁寧に聞くことを心がけています。