こんにちは！
文学部学生相談室です

九州大学文学部
学生相談室便り
No.2
H23.5.1発行

文学部の皆さんこんにちは！５月です。いかがお過ごしでしょうか？日差しは初夏を思わせ、風も爽やか･･･連休も控えて心も浮き立つはず･･･なんだけど･･･近頃、疲れやすい、食欲がない、考えがまとまらない、なんだか焦りを感じて不安･･･といった症状はありませんか？もしかすると、新しい環境や生活に「適応しなくては！」と頑張り過ぎて「五月病」予備軍になっているのかもしれません。今回は「五月病」の予防法について取り上げます。

五月病は、新大学生が５月のGW明け頃にわけも無く憂うつな気分に陥る症状から一般的に言われるようになりました。最近では大学生に限らず、小・中・高校生や新社会人にも見られ、症状が出る時期も早くなっているようです。「うつ病」に似た症状が出ますが、うつ病ではありません。新しい環境、生活、人間関係に「適応しなくては」と頑張るけれど努力は空回り･･･ということは誰しも経験することです。新しい環境に慣れるにつれて症状もなくなりますが、症状が長引き重症化するとうつ病になってしまうこともあります。

五月病にならないための10か条

その１：完璧主義をやめる　新しい環境、初めての挑戦ですもの、ほどほどでＯＫ。いい加減が大事。

その２：焦らない　焦って行動しても上手くいかないですね。一息ついてみましょう。

その３：一人で悩まない　誰かに話すと気分も軽くなります。相談室に来られませんか？

その４：自分を知る　何に困っているのか、何をすると楽しくなるのか、自分について知ることが大切。

その５：規則正しい生活　健康であれば落ち込むのは難しいです。先ず体調を整えましょう。

その６：食生活に気をつける　カルシウムやビタミンＣ・Ｂを摂ってストレスに強い体を作りましょう。

その７：睡眠を十分にとる　五月病やうつ病は脳内の神経伝達物質が関係しています。良質の睡眠で脳に休息を。

その８：気分転換する　好きなことや散歩など気分転換を図りましょう。運動は良質の睡眠に必要です。

その９：自分の時間を確保する　「頑張っている自分」を認めて、振り返りの時を持ちましょう。

その１０：ありのままの自分を受け入れる

新しい環境で「頑張っているのにうまくやれない自分」に突き当たることもあるでしょう。そんな自分を責めるのではなく、「そういうこともあるさ」と自分や状況を受け入れてあげましょう。

＊文学部学生相談員には相談内容に関する守秘義務があります。安心してご相談ください。＊

〇相談予約は学生相談室直通電話番号092-642-3943または　sodan@lit.kyusyu-u.ac.jpにご連絡ください。

学生相談室開室日に直接来室してもかまいません。（予約のない場合は当日利用もできます。）

＊文学部学生相談室は文系合同図書室第二窓口のナナメ向かいにあります。**グリーンの扉が目印です！**

５月の学生相談室開室日　各開室時間：12 時～１８時

７日（月）	９日（水）	１６日（水）
１８日（金）	２１日（月）	２３日（水）
２８日（月）	３０日（水）	