

## 5月病の予防



4月は環境が変化して、新入生の対応や研究関連の資料作りなどで慌ただく過ぎていきますが、5月になると一段落して疲れがでたり、新しい環境に違和感をもつことがあります。特にゴールデンウィーク明けは、そのような症状が出やすくなります。今回は、5月病の予防についてご紹介します。

### ★5月病のセルフチェック★（該当項目をチェック）

- 眠りが浅い、朝早く目が覚める
- ヤル気がなくなった
- 物事を決めたり、集中することができない
- あまりお腹が空かない、食べてもおいしくない



あなたの結果は？  
2週間以上続く該当項目が  
2つ以上あれば、要注意！！

5月病は軽いうつ症状ですので、基本的にはうつ病対策により予防できます！



### ★5月病の予防★

#### 1. ぐっすり眠る

就床前は、TVやスマホなどの画面や、明るい場所を避けて、暗めの部屋でゆっくり過ごしましょう。  
ぬるめのお湯での入浴もお勧めです。



#### 2. しっかり食べる

1日3食、できれば誰かと一緒にコミュニケーションをとりながら、食べましょう。食事は、集中力や意欲を向上させるエネルギー源になります。また、誰かと話すことで気分転換などが図れます。

#### 3. 日光を浴びる

昼間はスッキリ覚醒して集中力や判断力を高め、夜はぐっすり眠って疲れをとるといった概日リズム（サーカディアンリズム）を作るためには、起床時や日中に日光を浴びることがポイントです。



自分のこと、家族のことなど、何でも気軽に話しに来てくださいね！

### 《5・6月の相談日：原則、毎週金曜日》

5月：6日、13日、20日 6月：3日、10日、24日

#### ●相談申込（予約制）

京都産業大学 POST を参照してください。

#### ●問合せ先

ダイバーシティ推進室（本館3階） 075-705-3125／内線6121

