

5月病

ゴールデンウィークも明け、学校や会社での新1年生の皆さんは、そろそろ緊張の糸が緩み始める一方、疲れも感じ始めているのではないかなと思います。

かつては、今頃になると「5月病」の話題に事欠きませんでしたでしたが、最近は、余り「5月病」という言葉を耳にしなくなりました。しかし、それは「5月病」というものがなくなったということではなくて、むしろ季節を問わずにメンタルの問題が広がっているということのようであり、心配しています。

そもそも「5月病」というのは、新しい環境に適應できないことに起因する精神的な症状をいいますが、特に5月という季節は、4月に環境が大きく変化した人達が、周りから期待され、また、自分でも頑張ろうと思うのだけれどその新しい環境に適應できない人達が比較的多くなり、しかもその症状がうつ病に似た状態を示すことから「5月病」と呼ばれているものです。もっとも、サラリーマンの場合は6月にずれ込んで似たような症状が出るケースも多いことから「6月病」という場合もあるそうです。

ただ、「5月病」であれ「6月病」であれ、明確な定義があるわけではありませので、医学的な診断名としては、「適應障害」あるいは「うつ病」と診断されています。

誰しも、ゴールデンウィークのように長期間休んでしまうと休み癖が付いてしまい、何となく学校や会社に足が向かないということがありますが、それでも普通は、周りから背中を押されたり、上司の顔を思い浮かべたりしながら、重い腰を自分の力で上げることができるものです。それが、自分としては出かけなければという思いは強いけれど、疲労感が抜けず、どうしても気が重くて身体が動かないというような「5月病」に罹ってしまうのは何故なのでしょう。

私は専門家ではありませんので、良くは分かりませんが、やはりストレスが一番の要因として考えられるようです。従って、まずはストレスをためない様にしなければなりません。そう考えること自体がストレスになったりして、事はそう簡単ではありません。

「5月病」にならないためにはどうすべきか。色々調べていましたら、精神保健の専門家で、企業のメンタルヘルス制度導入のアドバイスや運用に関わっておられる谷崎 恵さんが、「5月病」にならないための10か条という、比較的分かりやすい方法を示していますので、皆さんに紹介しましょう。

その1：「〇〇せねば！」の完璧主義をやめる

その2：焦らない

その3：1人で悩まない

その4：自分を知る

その5：規則正しい生活をする

その6：食生活に気をつける

その7：睡眠を十分にとる

その8：気分転換する

その9：自分の時間を確保する

その10：不必要なプライドを捨てる

1から10まで並べてみましたが、如何でしょうか。この種のことは今迄もいわれていることで、特別なことは何もありませんが、簡単そうで意外に難しいというところかも知れません。多分、気分転換が上手な人は「5月病」には罹りそうもないなと感じていますが、この10か条の中でも、私は「1人で悩まない」と「不必要なプライドを捨てる」というのがとても大事なことではないかと思っています。

一般的には、「5月病」というのは新しい環境に慣れれば症状もなくなるといわれていますが、勿論放置しておけば本当の「うつ病」になってしまう恐れもありますから、十分気を付けなければいけません。

最近、疲れがたまっている、不眠が続いている、イライラしている、意欲が湧かない。そんなことを感じたら「5月病」を疑ってみる必要があります。本人は頑張ろうとしていて意外にそのことに気付かないばあいもあるでしょうから、周りの方々も気を付けてあげることが必要でしょう。

(塾頭 吉田 洋一)