

## 五月病について

五月病は、新しい環境に適応できないこと等が原因で、心身に不調をきたします。

特に、新年度は、職場環境・生活環境が変化しやすいため、五月病にかかる人が多くなる傾向にあります。

みなさんの周囲では、大きな環境の変化はありましたか。  
以下の資料を参考にいただき、「五月病」を予防しましょう。

### 1. 五月病の症状一例

#### (1) 精神面の不調

- ・無気力、不安感、イライラする、集中力が続かない など

#### (2) 身体面の不調

- ・頭痛、めまい、動悸、不眠、食欲不振、倦怠感、胃痛 など

#### (3) 行動に現れる特徴

- ・遅刻、欠勤が増えた。
- ・服装が乱れた。
- ・自己嫌悪になる。
- ・何事にも取り組めない。 など



### 2. 五月病にかかる原因

#### (1) 環境の変化

- ・生活習慣の変化（異動や引っ越し等による生活リズムの変化）
- ・職場環境の変化（昇格・仕事量の増加） など

#### (2) 人間関係の変化

- ・職場の人間関係の変化  
（新入社員の入社、新任上司の配属 など）
- ・住環境の変化  
（転居先の近隣住民との付き合い など）

### 3. 五月病の対策

#### (1) 適度に体を動かしましょう

適度な運動は、心身をリラックスさせます。

- ①有酸素運動…ウォーキング、ジョギング など
  - ②体操…ストレッチ、ヨガ など
  - ③スポーツ…ゴルフ、テニス、野球 など
- ※運動は、楽しむ事を心がけましょう。



#### (2) ストレスを上手に発散しましょう。

- ①良い人間関係を築く。
  - ・仲間、家族に相談する。
  - ・コミュニケーションを取る。 など

- ②気分転換をする。
  - ・趣味に没頭する。
  - ・外出する。 など

- ③生活習慣を見直す。
  - ・早寝早起きをする。
  - ・食生活を改善する。
  - ・小さな目標をたてる。 など



#### (3) 五月病に効く食事のコツ。

##### ①自炊する場合（メニュー例）

- ・ポトフ、豚汁…一度にたくさんの食材を摂取できる。
- ・焼きそば、パスタ…肉や野菜をたくさん盛り込むと良い。 など

【ポトフ】



【具沢山の焼きそば】



②コンビニで購入する場合

おにぎり、カップラーメンだけでなく、納豆や豚汁、サラダ、卵料理を合わせて購入するように心がけましょう。

※1日3食の中で、朝食が一番大切です。

朝食をとる時間がない場合は、ヨーグルトや牛乳を飲むことや、バナナを1本だけでも食べることで、大切な栄養素を摂取できます。

## 《参考》

### 五月病がきっかけで、うつ病になるケースがあります。

#### 「五月病」と「うつ病」の違いについて

①五月病

五月病は、ある特定の状況や出来事が、その人にとってとても耐えがたい状況である事が原因となり、気分や行動面に症状が現れる状態。

環境に慣れたり、ストレスとなる原因を取り除くと改善する傾向にある。

②うつ病

精神的ストレスや、身体的ストレスなどが重なり、脳に機能障害が起きている状態。

※心身に不調を感じたら、自身のみで判断せず、専門医に相談しましょう。

また、㈱T・S・Oでは、産業医の面接指導を受けることができます。

面接指導をご希望の場合は、産業医と日程調整を行います。

下記にご連絡ください。

連絡先：株式会社 T・S・O

電話番号：03 - 3449 - 5506

担当者：加藤 昌太

