

「季節の変わり目 自分の心と身体を労わろう」



日に日に暑さが増してきました。

岡山県は「**晴れの国**」と呼ばれるだけあり、毎年気温が高くなる傾向にあります。

特にこの時期は、暑くなってきたかと思えば、肌寒い日もあるなど、体調を崩しやすい時期ですね。

今月は、そんな季節の変わり目に起こりやすい心身の変化についてご紹介します。



【五月病とは？】



医学的に「**五月病**」という病名があるわけではありません。

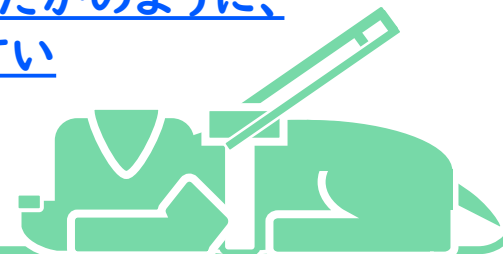
5月の連休後に、なんとなく体調が悪い、授業に集中できない、意欲が湧かないといった状態を総称して呼ばれるものです。

五月病の原因としては、

***環境の変化**（特に1年生は初めての一人暮らしや新しい人間関係、履修登録など…）
での疲れやストレスがたまりやすい

***5月の連休で一呼吸つけたことで、張りつめていた糸が切れたかのように、心や身体の疲れが出やすい**

などがあげられます。



【六月病もある？】



6月初めは今年度最初の試験期間もあり、いつもより夜遅くまで勉強やレポート等に励む方も多いのではないのでしょうか。

6月には梅雨入りも控えています。

気温の上昇だけでなく、気圧の変動や湿度の高さからくる頭痛やめまい、意欲の低下などが起こりやすい時期です。



この時期の心身の変化を「六月病」と呼ぶこともあります。こちら病名ではありませんが、

「五月病」も「六月病」も甘えではなく、環境や気候の変化による心身の疲れが表面化した状態です。

誰にでも起こりうるものとして、捉えることが大切です。

【季節の変わり目を上手に過ごそう】

では、夏に向けてこの時期を過ごすポイントをいくつか紹介します。

*睡眠をしっかり取る

健康の基本となるのが「よく眠ること」です。眠れない・眠りすぎてしまうのは不調のサインでもあるので要注意!

障がい学生支援室 一般教育棟D棟1階

開室時間:月~金 10:00~12:00 / 13:00~17:00

TEL :086-251-8553

E-mail:shien-dr@okayama-u.ac.jp

障がい学生支援室

QRコード



*自分なりの「お守り」を見つけてみる

例えば「好きなお菓子を食べる」、「お風呂にゆっくり浸かる」、「好きなものを身近に(リラックスできる音楽や香りを見つける、かばんの中にお気に入りの小物を入れておく)」など…

少し調子が悪いときに自分の気持ちが和らぐ方法があると、ストレスへの対応力が高まります。

*完璧を目指すのをやめてみる

授業だけでなく、サークルもバイトも帰宅後の生活も…「すべてをきちんとこなさなければならない」と高いハードルばかりだと疲れてしまいます。

今すぐ必要でないハードルを一旦取り除いたり、少し低くしてみたりすることも必要かもしれません。



*安心できる人に相談する

(家族や友人、先輩、先生など)



相談先に迷った場合は、大学内の相談機関利用するのも一つの方法です。

(学内の学生支援窓口一覧

学内の学生支援窓口一覧→
QRコード

<https://www.ipec.okayama-u.ac.jp/shien/soudan/madoguti/>)



こんなことを話していいのかな、話せる人がいないから我慢しよう…とため込んでしまわないように、目的に応じて上手に利用しましょう。