

- ・「5月病とは？」 2P
- ・「6月病もある？」 3P
- ・「季節の変わり目を上手に過ごそう」..... 4P
- ・障がい学生支援室だより バックナンバー..... 6P

「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。

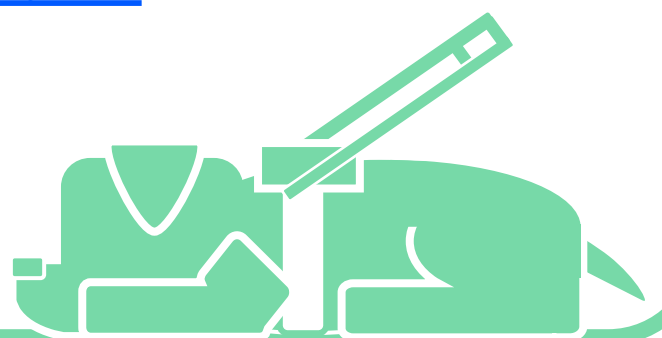
五月病の原因としては、

*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。こちらも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。

*睡眠をしっかりと取る

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!

*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、大学内の相談機関を利用するのも一つの方法です。

学内の学生支援窓口一覧
QRコード

(学内の学生支援窓口一覧

<https://www.ipek.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。

第78号スマホ・タブレット版

Q&A1:障がい学生への配慮は
するいのか?

第79号スマホ・タブレット版

Q&A2:来室時に診断書などは
必要ですか?

Q&A3:誰かに知られたりしませんか?


第80号スマホ・タブレット版

Q&A4:学生支援窓口がたくさんあって
違いが分かりません!

第81号スマホ・タブレット版

Q&A5:バリアフリースタッフの
活動とは?

第82号スマホ・タブレット版



Q&A6: アクセシビリティリーダーって何ですか？

第83号スマホ・タブレット版




Q&A7: 補助犬について教えてください！

第84号スマホ・タブレット版





Q&A8: 障害者手帳って何ですか？





Q&A9: 障害者手帳を取得するメリットやデメリットは？

第85号スマホ・タブレット版





Q&A10:仕事をすることに不安があります

第86号スマホ・タブレット版



Q&A11:仕事をすることに不安があります②

第87号スマホ・タブレット版



2025年度バリアフリースタッフ
の募集について

第88号スマホ・タブレット版

Q&A12:障がい学生支援室とは
どのようなところですか？

- ・そもそも障がいとは？
- ・障がい学生支援室の対象は？
- ・いつ相談すれば良い？
- ・困ってはいるけど、障がいの問題
と言えるか微妙です…
- ・障がい学生支援のボランティアを
やってみたい





第89号スマホ・タブレット版

Q&A13:点字ブロックの意味って何ですか？



第90号スマホ・タブレット版

Q&A14:点字の仕組みを教えてください！



第91号スマホ・タブレット版

Q&A15:ヘルプマークについて知りたい！

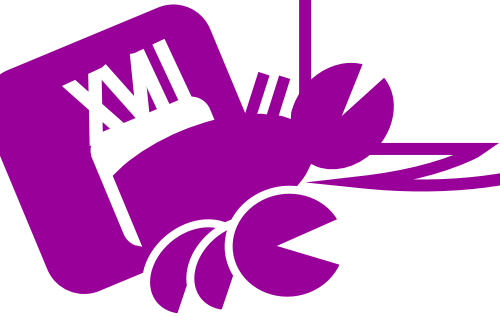


第92号スマホ・タブレット版

Q&A16:アクセシビリティリーダーって何ですか？




第93号スマホ・タブレット版




Q&A17:災害が起きたとき、
どうする？

第94号スマホ・タブレット版




Q&A18:デフリンピックって、
なに？

第95号スマホ・タブレット版




Q&A19:ユニバーサルデザインに
ついて知りたい！

第96号スマホ・タブレット版



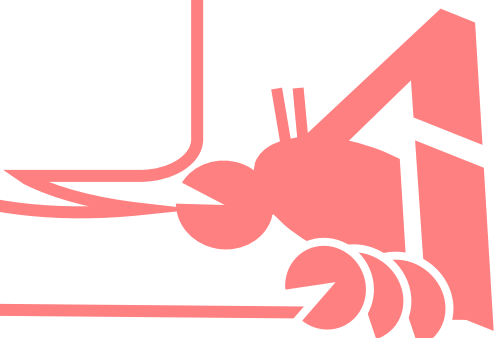
Q&A20:「障害者枠」での就労について知りたい

第97号スマホ・タブレット版



Q&A21:冬季パラリンピックって、なに？

第98号スマホ・タブレット版



新年度を迎えた皆さんへの
アドバイス

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

連絡先

TEL:086-251-8553

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

