

# 学生相談室だより No.31

東京富士大学・大学院／東京富士大学短期大学部  
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。

今回はメンタルヘルスをテーマに、ストレスと病気との関連性についてお話ししました。今回も引き続きメンタルヘルスをテーマに、「五月病」についてお話しします。最近では、「六月病」ということばも聞かれるようになってきました。

## メンタルヘルスを考える②

### — 「五月病」と「六月病」 —

#### 「五月病」、「六月病」はどんな病気？

「五月病」は医学用語ではありませんが、日本では 5 月になるとよく聞かれることばです。日本は四季があるため、このような名前がつけられています。5 月は、4 月の新たなスタートでがんばった疲れが出てくる時期です。体調不良だけでなく、なんとなく気持ちが落ち込んだり、やる気になれなかったり、勉強に集中できなくなったりすることがあります。このような状態のことを「五月病」と呼んだりします。人によっては 6 月ごろに、このような状態になることがあります。そのため、「六月病」と呼ばれるのです。どちらも同じ状態のことです。多くの人は、新しい生活や環境に慣れるにつれて、また頑張れるようになっていきます。しかし、中には、気持ちの落ち込みややる気のなさが続く場合があります。脳の中にあるセロトニンという神経伝達物質が少なくなり、ゆううつな気分が強まっている場合があります。

#### 「五月病」、「六月病」になってしまったら？

軽いうちなら、日中できるだけ太陽の光をあびたり、規則正しい生活を心がけて生体リズム（体内時計）を整えるようにしましょう。また、軽い運動も効果的です。食事のバランスも見直しましょう。ご飯やパンなどの炭水化物は、セロトニンを出しやすくして心を安定させます。イライラをおさえるカルシウムもいっしょにとりましょう。お風呂にゆっくり入るのもいいですね。

#### 早めに相談に来て下さい！

最初は、軽い「五月病」あるいは「六月病」と思っていたが、しだいに気分の落ち込みがひどくなり、朝、起きられなくなり遅刻や欠席が増えてしまうケースがあります。さらに悪化して、完全に不登校になってしまうケースもあります。心配な方は、早めに学生相談室に相談に来て下さい。



(裏に続きます)