



新年度がスタートして、約1ヶ月が過ぎました。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。「ちょっと疲れたかな。」「ちょっときついな。」と感じたら、早めに寝て、しっかり睡眠をとり、生活リズムを整えるようにしましょう。

5月病って何？

「5月病」は、「5月」と言いますが、5月に限ったものでもありません。

新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中にとじこもってしまいがちになる「心のスランプ」なのです。

この時期は、自分を見つめなおすいい機会であり、こころの成長に大事な時期でもあります。あまり焦らず、じっくりと自分と対話してみてください。

【症状】

- ◆なかなか寝られなくて、朝スッキリ目がさめない
- ◆食欲がある日やない日がある
- ◆体がだるくて、やる気が出ない
- ◆便秘やげりをする
- ◆何だか楽しくない



5月病にならないための7か条

1. 「〇〇しなければ！」の完璧主義をやめる！！

新しい勉強に新しい人間関係、何でも完璧にこなせる訳がありません。だって「初めての挑戦なんだから！」
「自分のイメージしていることの8割ができたら上出来！！」と思うことも大切！

2. 焦らない！！

焦っている時に行動しても、空回りをして結局疲れ果てて終わってしまうことが多いと言われています。
あまり焦らず、周囲の流れに身を任せてみるのもOK。流されているうちに自分の向かいたい方向が見えてくるかも。

3. 自分を知る！！

自分を知ることがストレス回避の第一歩！！

「何がストレス？」「何をしてる時が楽しい？」と考えてみるのもいいですよ。

4. 一人で悩まない！

気分が滅入っているときに、一人で考えても良い答えは浮かんできません。

身近な人に相談してみると気分も軽くなって、もしかしたら良い答えが浮かんでくるかも・・・。

5. 十分な睡眠+食生活+規則正しい生活リズム！！

脳と体の休息のための睡眠と1日3食のバランスのとれた食事が基本です。

一人暮らしを始めると、食事も偏りがち。

イライラを防ぐ「カルシウム」や「ビタミンC」、疲労回復に欠かせない「ビタミンB」をとろう！

6. 気分転換をしよう！

「そんな気分じゃないし・・・」と滅入った気分でいると、どんどんネガティブ思考になるだけ！

気持ちを切り替えるために、思い切って気分転換をしてみましょう。

7. 不必要なプライドは捨てる！

「自分はこんなじゃない」「もう少しできたのに・・・」とプライドを傷つけられることがあると思います。そんなときは自分を振り返る良いチャンスだと思い、自分が背負っている不必要な荷物を降ろしてみましょう。





睡眠不足が生活リズムの乱れにつながる事は、みなさんはもう十分に知っていると思います。

授業やサークル活動・アルバイトなど、忙しいとなかなか睡眠時間を確保することは難しいですね。

「全然寝れへんかったー。」「1日に何時間くらい寝たらいいん？」と色々な訴えをよく聞きます。

睡眠は量ではなく質が大切！

★★★★★あなたの睡眠総チェック★★★★★

□寝る直前までゲームやメールをしていることが多い



□寝付きが悪い



□部屋の明かりをつけたまま寝てしまうことがある



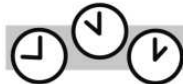
□夜中に良く目が覚める



□朝起きたとき「よく寝た」という実感が無い



□毎日寝る時間がバラバラ



□ちょっとしたことでイライラする



□毎日寝る時間がバラバラ



□少しぐらい寝不足でも平気



□集中力がなくなったと思う



1つでも当てはまる項目のある人は、十分な睡眠がとれていない可能性があります。生活習慣を見直し、眠りやすい環境を整えるなどの工夫で、睡眠の質アップを目指しましょう！

★★★★★睡眠の質を上げる4つの工夫★★★★★

ぬるめのお風呂でリラックス

からだが温まると、手足から体温が発散され、からだの中心部の温度（深部体温）が下がって眠りやすくなります



1日の良かったことを思い浮かべる

よかったことや楽しかったことを思い浮かべると、身体の力がゆるんで眠りやすくなります



部屋の明かりは暗めに

光は、脳と身体を目覚めさせる働きをするので眠りたい時には逆効果です



食事は寝る2時間前までに食べる

食べた直後胃腸がフルに働いている状態で眠ろうとしても、熟睡できません。

