

新生活、頑張りすぎていませんか？

新年度を迎え「よし、頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくる一方で、GW明けから体とところに不調が出る一過性の状態のことを、一般的に^{こがつびょう}5月病と言います。（正式な病名ではありません）

^{こがつびょう}

5月病の症状チェック

体の症状

眠れない

食欲低下

疲れる



こころの症状

何もしたくない

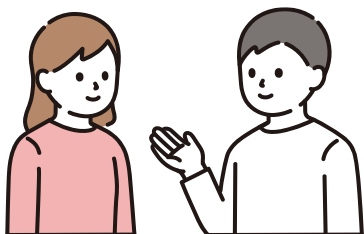
気分が落ちこむ

なんとなく不安

^{こがつびょう}

5月病を防ぐための対処法

会話



人に話を聞いてもらう

休息・睡眠



休日はしっかり休む

趣味



ウォーキングや読書など
自分の好きなことを楽しむ

書き出す



悩んでいることをメモに書き出す

^{こがつびょう}

5月病は誰でもかかる可能性があります。気負いすぎず、自分にあった過ごし方を取り入れてみてはいかがでしょうか。それでも症状が続き仕事に支障が出る場合、専門家に相談してみましょう。（S.K）