



新年度が始まり1か月が経つ5月。

この時期、「なんとなく気分が落ち込む」「仕事への意欲が続かない」と感じる人もいるかもしれません。ある調査では、働く人のおよそ3割(20代・30代に限ると約4割)が『五月病を感じたことがある』と回答しています。そこで今回は「五月病」について理解していきましょう!

五月病とは


実は五月病という病名は存在しません。五月病とは、環境の変化によるストレスが、ゴールデンウィーク明け頃に心身の不調として表れやすい現象を指します。

新しい仕事や役割、人間関係が重なる4月は、無意識のうちに気を張って過ごしがちです。その反動で、ゴールデンウィーク明けに疲れが一気に表れることは、誰にでも起こりうる自然なことです。



こんなサイン、思い当たることはありませんか？

五月病のサインは人それぞれですが、例えばこんな変化があります。

【心に現れる症状】	【体に現れる症状】	【行動に現れる症状】
<ul style="list-style-type: none"> ● やる気が出ない ● 集中力が出ない ● 気分のムラがある、落ち込む ● 不安やストレスを感じる など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食欲の減退、過食 ● 胃腸の不調 ● 頭痛 など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝起きるのがつらくなる ● 対人関係の回避 ● お酒やタバコの量が増える ● 睡眠不足、寝つきが悪い ● 過度な休養と引きこもり ● 遅刻や欠勤が多くなる など

「これくらいなら大丈夫」と我慢しがちですが、小さな不調に気づくことがとても大切です。

今日からできる、気負わないセルフケア

五月病対策というと難しく聞こえますが、特別なことは必要ありません。

- 生活リズムを整える(起きる時間を固定する、寝る前のスマホ時間を減らす)
- 完璧を目指さない(60点でOKの日があていい)
- 短い休憩を意識的に取る
- 疲れや違和感を「気のせい」で片づけない
- 誰かに話す(雑談でもOK)



大事なのは「無理を続けないこと」。

早めに立ち止まることは、決して甘えではありません。

周囲や職場としてできること

自分だけでなく、周りの人も同じように不調を感じているかもしれません。

- いつもより元気がなさそうな人がいたら、声をかけてみる
- 忙しい時こそ、ねぎらいの一言を忘れない
- 「相談してもいい雰囲気」を大切にする

ちょっとした気づきがい、職場全体の安心感につながります。

おわりに

五月病は、誰にでも起こりうるものです。無理せず、比べず、自分のペースで。この5月を、少しでもやさしく過ごしていきましょう。

