

新年度の疲れが出ていませんか？

新年度のスタートダッシュ、がんばりすぎちゃった人も、変化に翻弄されていた人も、ストレスいっぱいの四月だったでしょう。連休明け、張りつめていた緊張の糸がプツリと切れやすいこのタイミングで、一旦仕切り直して、自分のペースを取り戻しましょう。

もしかしたら「五月病」かもしれません…

心と身体からの SOS サインです！

緊張が少しゆるんだこの時期に、これまでのストレスが心身の症状として現れるのが、いわゆる「五月病」です。こんな症状があったら要注意。「五月病」かもしれません。



身体：疲れやすい、食欲がない、眠れない、起きられない、頭痛、めまい
心：落ち込む、不安になる、焦りがある、やる気が出ない、イライラする
行動：人に会いたくない、学校に行きたくない、入浴が面倒くさい など

ストレスはためこまず、解消していこう！



どうしたってストレスはあるので、受けたストレスをどんどん解消していくのみです。自分に合った方法を見つけ、日頃からセルフケアをするようにしましょう。

ストレス解消法の例：運動、音楽、愚痴る、美味しい物を食べる、推し活、ストレッチ、深呼吸、入浴、癒し動画、断捨離…

※ 楽しい♪ 好き♡ 気持ちいい！と感じる＝自分に合う、ということです。

2週間以上続いたら、受診の目安です！

「五月病」は誰でもかかる可能性がありますし、たいてい一過性のものですが、放っておくと、長期化・深刻化することもあります。とにかく、しっかり休養をとりましょう。

それでも症状が強い場合や 2 週間以上続く場合は、早めの受診（心療内科等）をおすすめします。まずは誰かに「ツライかも」と相談してみましょう。



お気軽に

相談室をご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。

今すぐ相談したい！！けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室**、**医務室**、**障害学生支援室**、**保健室**でも相談できます。声をかけてください。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利 用 時 間	(月)～(金) 10時～16時	(月) 10時～14時 (水) 13時～16時 (金) 10時～16時
場 所 (リモート可)	一般教育棟 1 階 (2101、2102-3)	教育棟 3 階 面接室
予 約 方 法	soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp ✉ メールで お名前と希望日時を お知らせください。 	保健室へ 来室または電話で 予約をしてください ☎ (054)202-2624



健康支援センター ホームページ

<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>

「相談室だより」「健康だより」のバックナンバーがご覧いただけます。

他にも、みなさんの心と身体の健康に役に立つ情報を随時発信していますので、どうぞご活用ください。



