

燃え尽きから起こりやすい「5月病」を防ぐコツ

4月に新年度が始まり、ゴールデンウィークが明けた頃に起こりやすいのが「5月病」です。倦怠感や疲労感、頭痛、食欲不振、不眠といった身体的な不調を感じる人もいますし、気分の落ち込みや学校に行けないなどの症状が出ることもあります。

新年度の環境変化に頑張っただけで適応しようとした後に、心身に不調が起こるということで、一種の「燃え尽き」と見ることもできます。そのままにしていると、うつ病につながるリスクもあります。

季節の変わり目は、もともと自律神経が乱れやすい時期でもあります。自分を労わって張り詰めていた気持ちを緩めるとともに、気候の変化に負けないように自律神経を整えましょう。

1. ゆっくり湯船につかる
2. 汗をかく
3. 日光を浴びる

メンタルのバランスを整えるには午前中に5～15分程度、日光を浴び、精神を安定させる神経伝達物質であるセロトニンの分泌を促しましょう

4. 通常の活動量・活動リズムを保つ

1日あたりの歩数が4000歩を下回るとメンタル不調のリスクが高まります

出典：池井佑丞（2022）『燃え尽きさんの本』,かんき出版

予約やお問い合わせは下記まで

場所：PAL 3階 学生相談室

☎：011-387-9154

✉：gakuso@hokusho-u.ac.jp

予約フォーム

