



## 五月病 とは…

新年度の環境変化や、その他のストレスで心が疲れて、朝からダルかったり食欲が落ちたりする。  
医学的には「適応障害」「うつ病」「不眠症」など。誰でもなる可能性がある。

**予防には日頃のケアを!**

**体内リズムが整えば元気も回復!!**

**好きなことをしてストレス発散!!**

**悩みやゲチを言い合って、ストレス解消!!**

**適度な運動は心も体も軽くする!**

やりすぎには気をつけて!

## 五月病 セルフチェックリスト

医師の診察を!

気がつかず  
頑張っちゃうと大変!!

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しかった事が楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことがおっくう
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が2週間以上ほぼ毎日続いたら気持ちになったり、生活に支障が出ている場合は要注意 (厚労省『国民パンフレット』より)

Illusts:Aro



全商連ツイッター

リンのあきないのコツ

検索

配信中