

こんにちは！ 新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか？

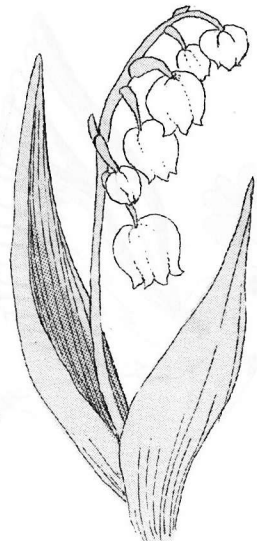
先月は、晴れの日が三日と続かず、気温が10℃以上も上がったたり下がったり、本当に不安定な天気が続きました。四十数年ぶりに4月に雪が降った、なんてこともニュースになりましたね。前日に半袖を着ていたのに、翌日はダウンジャケットだったり…体調管理も大変だったことと思います。

でも、5月は一年の中でも天候が安定し、冷房も暖房もいらない過ごしやすい季節になります。

「夏も近づく八十八夜〜♪」と歌われているように、八十八夜（立春から数えて八十八日目）の頃は新茶の季節です。この時季に摘んだ新茶を飲むと、一年中無病息災で元気に過ごせるといわれています。「そんなの迷信？」とおっしゃることなかれ。緑茶に含まれるカテキンやテアニンには、様々な健康効果が知られています。何かと忙しい毎日ですが、時にはゆっくりとお茶を味わってみませんか。

5月の異称である「皐月(さつき)」、この「皐」という漢字は、白い光を放つ様子を表したものとされます。五月のまばゆい光を浴びて、私達も輝きたいものです。

では、今月もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



こがつびょう  
「五月病」ってなあに？

風薫る爽やかな季節となりましたが、この時季よく耳にするのが「五月病」という言葉。実はこれは医学用語ではありません。もともとは、苛酷な受験を乗り越えた大学入学後の学生が、一段落した5月連休明け頃から、燃えつきて目標を失い、無気力状態になりやすいことから付けられた名称です。しかし、最近は新入生だけでなく、一般の方を含めることも多く、また5月に限らず、様々な環境の変化に伴って一年を通して見られる、広く抑うつ的な症状全般を意味することもあるようです。

人は新しい環境に移ったとき、その変化に適応しようと、心身ともにエネルギーを使います。当初は緊張している（≡張り切っている）ため、疲れに気づかずに乗り切れてしまうかもしれませんが、でも、新しい環境にも少し慣れ、ホッとした（≡気が緩んだ）ころに、それまでの疲れが出て、五月病が起きやすいのです。また、当初抱いていた理想や期待と、現実とのギャップが見えてきて、失望感を味わう人もいるでしょう（「リアリティ・ショック」とも呼ばれます）。また、季節の変わり目の不安定な気候で、体調そのものを崩しがちになることも影響すると考えられます。

五月病といわれる状態に固有の症状はありませんが、心身ともに抑うつ的な状態になることが多いようです。身体的な症状としては、身体がだるい、

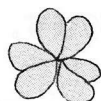


疲れがとれない、不眠、食欲低下、頭痛、肩こり、めまい、動悸…等々、いずれも内科などで調べてもはっきりした異常が見つからないこと（いわゆる不定愁訴）が多いようです。また、精神的な症状として、気分の落ち込み、ゆううつ感、これまで楽しんでいたことが楽しめない、やる気が出ない、不安感などがみられます。まずは「これまでの自分と何か違う」「なんとなく調子が悪い」と気づくことが大切です。

さて、「五月病かも？」と気づいて、原因を今すぐに解決しようとするほど、焦って行き詰ってしまうかもしれません。そんな時は、ひとまず大きな問題は棚上げにして、思い切って気分転換しましょう。好きなことなら何でもOK、のんびりゆったりと時間を過ごしてみてください。ただし、ストレス解消といっても、お酒の飲み過ぎ、食べ過ぎ、夜更かしなどは体調を崩しやすいので逆効果です。生活リズムはあまり乱さないようにしましょうね。

また、誰かに話すというのはとても効果的です。一人で考えていると、つい堂々巡りになるもの。人に話すことで自分の頭の中が整理されるというのはよくあることです。

そして、個人の性格によっても、出来事をどう捉えるか、どう感じるかに差があります。自分を楽にしてあげるような考え方へ切りかえる方法は、担当カウンセラーと一緒に考えていくことができます。どうぞお気軽にご相談ください。



佐々木 良枝（ささき よしえ）

勤務日は、毎週金曜日、隔週火曜・土曜日（本院）です。

うつ病をはじめとした様々な精神疾患、家族・職場などでの対人関係、復職支援、ストレス対処法、被害者支援、不妊カウンセリング、等々、幅広いご相談をお受けしています。

## カウンセリングルームからのお知らせ

### ○ “いきる” ホットラインをご存知ですか？

相模原市では、自殺予防専門電話相談として以下の相談窓口を開設しております。一人で悩まず、お困りの際はこちらをご利用下さい。 TEL：042-769-9800（毎週日曜日 17～22時）

### ○ こころの電話相談 のご案内

精神保健福祉センターの相談窓口です。精神科や心療内科での治療・社会復帰・生活上の問題など、精神保健に関する相談ができます。 TEL：042-769-9819（月～金曜日 17～22時）

### ○ 薬物依存症の子どもや兄弟等を抱える

#### 家族のための「家族教室」のご案内

薬物依存症は、患者の家族にも大きな影響を与えます。正しい知識や適切な対応を知ることで、回復につながる方向づけをすることができます。当室カウンセラーの川口るり子が講座を担当致します。今年度前半の開催は、毎月第三水曜日、午後2時～4時となっております。詳しくは別刷のチラシをご覧ください。

本誌の表題「うがみやぶら」は鹿児島県奄美地方の「こんにちは」というあいさつを意味したことで、「おがみあげてそろろう(拝み上げて候)」が転じたとされています。

発行・編集：特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会  
相模原市南区相模大野 5-29-23  
TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990  
2010年5月1日発行