

新潟大学保健管理センター 講師 七里佳代

「五月病」について

また、新しい春が巡ってきました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。張り切って4月を迎えていることと思います。しかし、新しい環境に慣れるというのは思いのほかエネルギーが必要なことです。大学生になって初めて一人暮らしを始めるという方も多いことでしょう。

皆さんは「五月病」(freshmen's syndrome)という言葉を知ったことがあるでしょうか。これは正式な病名ではありませんが、日本の学校の新年度が4月から始まる中で、入試の緊張が解消し、5月の連休が明けた頃より、「うつ」や「無気力状態」の学生が増加する現象をさす言葉です。ほっとして気持ちよくなることに加えて、さらに期待と現実のずれが感じられる場合などに出現しやすくなります。

そこで、「五月病チェックシート」を考えてみましたので、ゴールデンウィークが終わったらやってみてください。

五月病への予防と対応としては、まず普段から休養(睡眠、栄養)をきちんととっていること、入浴(シャワーだけではなくバスタブにお湯をためてゆっくりつかる)、自分の好きな香り・音楽を楽しむことなどがあげられます。

しかし、根本的なことが自分の内面とかかわっているとされる時には、目標の再確認、環境の見極め、取捨選択など、自分の人生の問題として慎重に考えながら判断してゆくことが不可欠となってきます。自覚的に「困っていることはない」と思っているにもかかわらず、身体症状からメッセージが伝えられていることもあります。

保健管理センターでは身体面・精神面の相談を受け付けています。

五月病に限らず、心身両面で心配なことがあれば、いつでも気軽に立ち寄ってみてください。

五月病チェックシート

- 人と会ったり、外出するのがおっくうに感じられる
- 何をやる元気も起きない
- 起床時に体がだるい
- 頭痛や肩こりなど身体のおちこちが痛んだりする
- イライラしたり、わけもないのに悲しくなったりする
- 何かをやり続けていないと動けなくなるような気がする
- 食欲がわかなくなったり、むやみに食べたりしている
- 寝つきが悪かったり、夜中に何度も目がさめたりする
- ため息をつく回数が多くなったり、呼吸が苦しくなったりする
- 吐き気がしたり、下痢や便秘を繰り返したりしている

これにいくつ「はい」と答えるかで結果をみます。
0~3:青信号、4~6:黄信号、7~10:赤信号 となります。

もしも赤信号と出た時には、適切な処置が必要です。場合によっては医療機関に受診しなければなりません。

新潟大学ホームページ●在校生の皆さんへのページ
<http://www.niigata-u.ac.jp/gateways/students.html>

新潟大学保健管理センターホームページ
<http://www2.cc.niigata-u.ac.jp/~hoken/HAC-niigata.html>



キャンパス周辺MAP 旭町 キャンパス

旭町 キャンパス までのアクセス	JR(越後線) 新潟駅 → [5分] → 白山駅 → [徒歩10分] → 旭町キャンパス 新潟交通バス(信濃町先廻り新潟駅前行き等、市役所前下車) 新潟駅前 → [15分] → 『市役所前』下車 → [徒歩3分] → 旭町キャンパス
古町までの アクセス	旭町キャンパス → [徒歩10分] → 古町
万代までの アクセス	旭町キャンパス → [バス10分] → 『万代シティバスセンター前』下車

旭町キャンパス東側



この地図は2009年3月現在のものです

旭町キャンパス西側



この地図は2009年3月現在のものです

キャンパス周辺MAP

五十嵐キャンパス

五十嵐 キャンパス までのアクセス	JR(越後線)	新潟駅 → [22分] → 新潟大学前駅 → [徒歩20分] → 五十嵐キャンパス
	新潟交通バス(新潟大学行き・新潟大学経由の路線)	新潟駅前 → [45分] → 「新潟大学正門」下車 → [徒歩1分] → 五十嵐キャンパス
	古町までの アクセス	新潟大学前駅 → [JRで22分] → 新潟駅 → [バスで10分] → 「古町」下車 五十嵐キャンパス → [バスで35分] → 「古町」下車
万代までの アクセス	新潟大学前駅 → [JRで22分] → 新潟駅 → [徒歩5分] → 万代 五十嵐キャンパス → [バスで40分] → 「万代シティバスセンター前」下車	

五十嵐キャンパス周辺



この地図は2009年3月現在のものです

凡例			
C	コンビニ	🍽️	食事&喫茶
🍷	居酒屋	🏠	スーパー
🏥	医療機関	🍷	レジャー
📧	郵便局	✚	その他のお店
🏦	銀行		

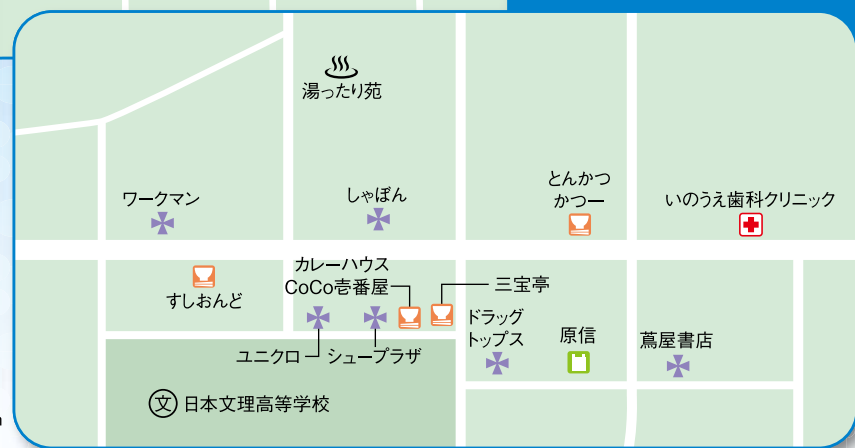
新潟大学前駅周辺

縮尺1:6,000 0 100m 200m 300m



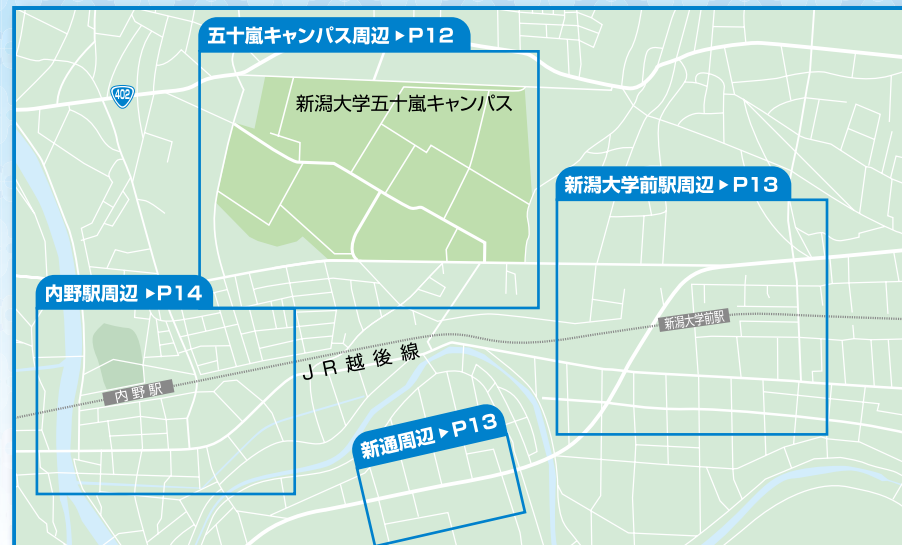
新通周辺

この地図は2009年3月現在のものです



内野駅周辺

縮尺1:6,000 0 100m 200m 300m



この地図は2009年3月現在のものです

凡例

- コンビニ
- 居酒屋
- パン・弁当屋etc
- その他のお店
- 郵便局
- 食事&喫茶
- スーパー
- レジャー
- 医療機関
- 銀行