

こころのカルテ

五月病かな？と思ったら…

森本 浩司 医師
(千葉県医師会理事)

▼そもそも五月病とは…

五月病という言葉は普段よく耳にしますが、これは医学用語ではありません。五月頃になって、特に学校の新入生や新社会人が憂鬱になったり身体的不調を感じたりする時に使う日常用語と言えます。従って、ここではこれを医学的に治療が必要な場合と、そうでない場合とに分けてみましょう。

▼治療が必要な場合

これまでの自分とは明らかに違う憂鬱な気分や身体の不調があり、日常生活を送ること自体が辛く、学校や職場へ行けないという状態になったら、精神科や心療内科での治療が必要です。どうしたらよいか迷った場合も、受診をして相談をしてみましょう。

もしも、その五月病が狭義の病気であった場合、治療によって自覚的に楽になるばかりでなく、様々な損を回避できる可能性

が生まれて来るからです。学生や社会人としてスタートを切ろうとしているときに、学校や会社へ行けなくなることは人生における大きな損につながりかねません。

治療が必要な五月病になったときに自分で出来ることは、医療機関へ足を運ぶことです。我慢することは、体の病気を自然治癒力だけで治そうとしているのと同じです。現代の科学を享受するべきです。

▼治療が必要でない場合

治療が必要でない五月病であれば、ぜひ前向きに取り組んで克服しましょう。今の辛さを「病気」にしてしまわず、乗り越えるべき壁だと考えてみてはどうでしょうか。

一つの方法として、いつもの自分の行動の選択肢にないことをやってみてはどうかと思います。なぜなら、治療が必要でない五月病の場合は、自分のこころの世界が狭く単調になっている可能性があるからです。そこで、例えば本屋さんへ行って普段なら



絶対に読まない本を手に入れて読んでみるのも、こころの世界を拡げるうえで効果があると思われまます。ストレスを発散することや何かに癒しを求めることも決して悪いことではありませんが、多くの場合それらはあくまでも補助的な手段と考えるべきです。

▼五月病の予防

心身の不調は、不適切な生活習慣に起因することが案外多いものです。五月病の予防のポイントとは、普段の生活習慣に問題はないか見直しをしてみることです。また、日頃から自分のこころの世界を狭く単調なものにしてしまわないことが大切です。