



憂うつな気分が続くときは  
うつ病の疑いも

## 五月病

欧米諸国が秋に新学期を迎えるのに対し、日本の新学期といえは春です。季節感を大切にする日本人にとつては次々と花が咲き、若葉が芽吹き、新しいエネルギーを感じ春が新学期にふさわしいのでしよう。

まだ寒さを残す4月に比べ、5月になると春らしいエネルギーはさらに充満します。大学新入生や新社会人にとつては、期待と不安を胸に抱きながら始まった新生活がそろそろ軌道に乗る頃でしょう。ところがこの時期、なぜか憂うつ、やる気が出ない、体がだるいなどといった状態に陥る人がいます。こういった現象を世間では五月病と呼んでいます。

五月病の原因としては、一つのことを達成して目標を失ってしまった喪失感、初めての一人暮らしや新しい人間関係などの環境変化によるストレス、想像していた新生活と現実とのギャップからくる



失望などが考えられます。多くの場合は、しばらくすると新しい生活に溶け込んで元気を回復してゆきますが、中にはいつまでも回復しない場合があります。このようなときはうつ病にかかっているかもしれません。うつ病は新入生や新社会人に限ったことではありません。転職、昇進、転勤、転居などの大きな環境の変化の後にも生じることがあります。しかも、環境の変化が必ずしもつらいものでもなくても、うつ病は起こりえます。憂うつ、何をやっても楽しくない、疲れやすいなどの状態が2週間以上続くようであれば、うつ病が疑われますので医師に相談してください。