

5月病に気を付けて

5月病ってなに？

4月にがんばりすぎて...
5月ごろにやる気が出なくなる・しんどくなること

こんなサインない？

- ・なんかない
- ・学校に行くのがめんどくさい
- ・やる気が出ない
- ・朝起きるのがつらい

どうしたらいい？

- ・しっかり寝る
- ・無理しない
- ・誰かに話す
- ・好きなことをする時間をつくる
- ・休む時間をつくる

がんばりすぎると！

楽しいウラス・友達・家族...
知らないうちに...
がんばりすぎると！

すぐイライラする

何でも悪く考えてしまう

何をやってもすぐに疲れる

元気タイプ

今のあなた：いい調子！

- ☑ 生活リズムが整っている
- ☑ 気持ちも安定している

おすすめの過ごし方

- ・今の生活リズムをキープ
- ・無理してがんばりすぎない
- ・友達との時間や好きなことも大切に

「元気・がんばりすぎOK」ではないよ！
ほどよく休むのも大切です

スタート！

朝、気持ちよく起きられる

肩がこる

夜、なかなか眠れない

気分が悪くなる

少し疲れタイプ

今のあなた：ちょっとお疲れ気味

- ☑ 少しだるい・やる気が出ない日がある
- ☑ 知らないうちに疲れがたまっているかも

対処法

- ・いつもより30分早く寝る
- ・スマホ時間を少し減らす
- ・ゆっくりできる時間をつくる
- ・「まあいっか」と思う日をつくる

ここでしっかり休めたら回復しやすいです

毎日が楽しい！

よくお腹を壊す

食欲がない

友達と話すことが面倒くさい

5月病かも...

今のあなた：がんばりすぎのサイン

- ☑ 朝起きるのがつらい
- ☑ 学校に行くのがしんどい
- ☑ 気分が落ち込みやすい

対処法

- ・1人で抱え込まない
- 友達、先生、お家の人に相談する
- ・「全部ちゃんとやらなきゃ」をやめる
- ・できたことを自分で認める

つらいのは気持ちの問題だけではなく、疲れのサインかも！
いつでも保健室に来てね！

