



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol. 18 5月号

五月病ってなに？

今回は5月にピッタリな
ニュースです。(笑)

五月病(ご)がつびよう)と
は4月からの新しい環境
に適応できず、うつや、無
気力などの症状を訴える病
状です。

正式には五月病という病名
はありません。医学的には
「適応障害」や「うつ病」
と診断されます。

新年度が始まり環境・人
間関係がガラッと変わりス
トレスがかかり、そのス
トレスを上手に発散できな
いと陥りやすいです。4
月からの疲れとストレスが
GW中に一気に噴き出し
会社・学校に行きたくな
くなる事が多いです。

症状としては無気力感・不
安感・焦り等。不眠・疲
労感なども出ます。

対応策としては

①完璧主義をやめる
全てを完璧にこなそうと思

うとものすごいストレスが
かかります。また、出来な
かった自分を責めるように
なり自分で自分にストレス
をかけるという悪循環に陥
ります。

②焦らない

4月から新しい環境に入り
すぐに適応できる人は少な
いです。「何とか早く馴染
まなくちゃ」と思いがちで
すが、人間関係を構築す
るのは時間がかかるもので
す。焦らず流れに身を任
せましょう

③昔の友人と遊ぶ

一人で悩んでいてもなかな
か解決策はみつからないも
の。同じような境遇にいる
昔の友人とざつくばらんな
話をする事で自分一人で悩
んでいるのではなく、みん
な同じように悩んでいるの
だと感じて下さい。

④規則正しい生活をする

不規則な生活は体調も不
安定になってきます。体の
調子が悪いとネガティブに
なりやすいので新しい生活
環境になったからこそ規則

正しい生活をし体調管理に
努めましょう。しっかり睡
眠も取らないと免疫が落ち
体の不調も起きやすいので
ご注意を！

⑤不必要なプライドを捨て
る

学校で最上級生としてスト
レスもなかった状態からい
きなり社会人一年生とな
り全てがストレスの原因に
見えます。「自分はもっと
できる」「こんなはずじゃな
い」などと自分を追い込む
前に自分が出来ないことを
謙虚に受け止め自分を振
り返ってみましょう。あな
たにしか出来ない仕事在必
ずあります。出来ないこと
にフォーカスするのではなく
今の自分にできる事に
フォーカスしてみましょう。

社会は厳しいですが楽しい
事も沢山あります。体調
に気をつけて楽しい人生を
満喫しましょう！

(院長 後藤 健司)

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の
独自療法です。他院では受けられません!!!
今月院長は5/18(水)お休みです。

キュウウツウオ-ゴトウ
048-942-0510
診療時間のみ受付です