

平成30年5月19日(土)

老球の細道413号

## 五月病に負けるな

会津バスケットボール協会 室井 富仁

「目に青葉 山ホトトギス 初カツオ」。目には新緑の青葉が映り、耳には山にいるほととぎすのさえずりが聞こえ、口には初鰹の味が広がるものだなあ。江戸時代の俳人、山口素堂の俳句で、5月頃に最も好んだものを目に、耳に、口に相当するものを並べたという。5月になると必ず思い出す句であるが、今年は初カツオの洗礼をまだ受けていない。

5月はまた「五月病」の洗礼を受ける時期でもある。特に温暖の差が激しい今年は、5月病を発症する人が多くなるのではと心配されている。先日、NHKの「クローズアップ現代」でも取り上げていたが、会社などでは、上司が新入社員の様子をチェックするために専用のアプリまで利用しているという。

そもそも五月病とは、5月に新入社員、新入生、社会人などに見られ、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状である。正式な病名ではないが、ゴールデンウィークが終わると毎年のように話題に上ってくる。私が勤める会津短大でも新入生の授業を受け持ち、親元離れて生活している学生もいることから先日授業の中で話をした。

原因は、4月に新しい環境に対して張り切っていたのが、1ヶ月たったら理想と現実のギャップから環境に適応できず、ストレスをためこむことによると言われる。特に真面目に張り切っていた人ほど反動が大きく五月病になりやすい。

不眠、疲れ、やる気が出ない、人との関わりがおっくうなどと一時的な鬱状態を発するようになる。症状がひどくなると、引きこもり、入社拒否、不登校などへと悪化するので早く対処しなければならない。また、今では新入生や新入社員のみならず、上級生や先輩社員なども。後輩ができ、役職が変わり立場が変わることによるストレスが原因だ。

どのようにして対処したら良いのだろうか。①あまり新しい環境に期待しない。希望を持つ。希望はダメ元であるが、期待は裏切られるとがっかりするから。期待の新人が入学しても期待しない。伸びるか伸びないかは神のみぞ知る。退部するかもしれない②自分に優しく、人に優しく、地球に優しく。真面目な人ほど環境に順応できない自分を厳しくとがめやすい。ケセラセラ。

①運動する。有酸素運動はうつ病を軽減する効果があることが科学的に立証されている。走ったり、ウォーキングしたりすると、脳内神経伝達物質のセロトニン(抗うつ効果)とエンドルフィンが分泌される。エンドルフィン多幸感やモルヒネの6倍もの鎮痛効果があるという。また、球技のチームスポーツなどは脳の前頭葉運動野を刺激する。この場所は「やる気」を起こす働きがある。鬱になっている暇などなくなる。

5月のゴールデンウィーク明けに起こる五月病だけでなく、日曜日の夕方から深夜にかけて「また明日から学校、仕事」ということを考えるとゆううつになったり、体調不良を起こしたりする「サザエさん症候群(日曜日の夕方にテレビで放映)」も五月病などと同じ症状を起こす。私は基本的に「毎日が日曜日」なので「俺たちに明日はない症候群」で毎日が勝負。やるべきことが見つかるとセロトニンやエンドルフィンが充満する。

ストレスは人生のスパイス、アルコール、カフェイン。「辛い」ことは一踏ん張りすれば(一を加える)「幸」せになれる。「大変」なことは「大きく変わる」チャンス。