

## 5月的小短信

### <健康> — 五月病 —

在日本，一般就业和入学都是在四月份进行的。到了令人精神爽快的五月，眼看慢慢地就要适应公司和学校习惯，但往往会有总觉得郁闷，对工作和学习不感兴趣，不能集中等的症状。

「五月病」，并不只是新职员和新生的症状，同时并不是只限于五月份发生的病。由于不能适应环境的变化，不知不觉地容易把自己封闭在自身小空间里、萎靡不振，这是精神方面症状的总称。由于常常于五月初发生，因此才有此称呼。

## 5月のミニ情報

### <健康> — 五月病 —

日本では多くの場合、会社への就職や学校への入学は4月に行われます。爽やかな5月になり、そろそろ会社や学校に慣れてきた頃なのに、何となく気が滅入って仕事や勉強に身が入らない、集中できないなどの症状が出てくることがあります。

「五月病」は、新入社員や新入生だけの症状でも、また、五月に限った病気でもありません。新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中に閉じこもりがちになる心のスランプで、精神的な症状の総称です。5月初めに起こることが多いことから、このように呼ばれ

重要的是不让精神压力存积。因此、最好是要注意要多听音乐,散步散心等。

るようになりしました。  
ストレスをためないことが重要で、音楽を聴いたり、気晴らしに散歩したりするなど、心がけるとよいでしょう。