

<Health> —Gogatsu byo (“May slump”)—

In Japan, most new employees start work and new students start school in April. By the time the invigorating weather of May arrives, they should have gotten used to their new company or school, but it sometimes happens that they begin to feel depressed, run out of energy for work or study and become unable to concentrate.

Gogatsu byo does not occur only among new employees and new students, and it does not occur only in May. *Gogatsu byo* is a general name given to the symptoms of a psychological slump, when people have trouble adapting to a change of environment, and, without realizing it, retreat into their shells. It got this name because it often occurs in early May.

けんこう
<健康>

ごがつびょう
五月病

にほん おお ばあい かいしゃ しゅうしょく
日本では多くの場合、会社への就職 や
がっこう にゅうがく がつ おこな さわ
学校への入学 は4月に行われます。爽やかな
がつ
5月になり、そろそろ会社や学校に慣れてき
ころ なん き めい しごと
た頃なのに、何となく気が滅入って仕事や
べんきょう み はい しゅうちゅう
勉強に身が入らない、集中 できないなどの
しょうじょう で
症状 が出てくることがあります。

ごがつびょう しんにゅうしゃいん しんにゅうせい
「五月病」は、新入社員や新入生だけの
しょうじょう ごがつ かぎ びょうき
症状でも、また、五月に限った病気でもあ
りません。あたらし かんきょう へんか
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
し し じぶん から なか
閉じこもりがちになる心のスランプで、
と せいしんてき しょうじょう そうしょう がつはじめ
精神的な症状 の総称 です。5月初めに
お 起こることが多いことから、このように
よ 呼ばれるようになりました。