

## <Kesehatan>

### *Gogatsubyou* = Penyakit Bulan Mei

Di Jepang, kebanyakan orang-orang mulai masuk bekerja di kantor atau mulai masuk tahun ajaran baru di sekolah, pada bulan April. Namun ketika memasuki bulan Mei yang cerah, di mana seharusnya kita mulai terbiasa dengan kantor ataupun sekolah, ada kalanya kita merasa tidak bisa berkonsentrasi, pekerjaan dan pelajaran rasanya tidak bisa masuk ke dalam diri kita.

[*Gogatsubyou*] atau penyakit bulan Mei ini bukanlah penyakit yang hanya menyerang para karyawan baru atau pelajar baru saja, juga bukan hanya muncul di bulan Mei saja, melainkan suatu gejala kejiwaan ketika kita menghadapi lingkungan baru yang terasa sulit untuk menyesuaikan diri, sehingga tanpa disadari kita merasakan suatu kekecewaan dan ingin menyendiri. Oleh karena hal ini kebanyakan timbul pada awal bulan Mei, maka disebut sebagai penyakit bukan Mei.

Hal yang penting adalah ; jangan menumpuk stres, hiburilah diri kita dengan mendengarkan musik atau berjalan-jalan santai.

## <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、何となく気が減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場合があります。

「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、このように呼ばれるようになりました。

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。