

## 五月病なんてないさ

～予防、対策、対応について米国法廷臨床心理学博士が解説～

早速ですが、**五月病なんてものはありません。**

正確には日本ぐらいにしか存在しない病気です。

似たものは世界各国で見られていますし、

心理学の分野では「適応障害」という名称で知られています。

(精神疾患の診断・統計マニュアル アメリカ精神科医学会、  
Washington, D.C., 2013 (訳：日本精神神経学会))

ちなみに、臨床心理学の分野では「適応障害」は一般的な風邪と同じレベルで「よく起きる病気」と認識しています。対して、悪くならず気づかずに完治する「風邪」があるように、大抵の人は人生で何度も「適応障害」になったことがあるのですが、気づいていない可能性が高いのです。

そうは言っても、正しい処置をせずに放置すれば「鬱病」や「不安病」と同じ症状が出て、免疫も当然下がり、他の病気にもなりやすくなります。当然、経済的にも、キャリア的に、人間関係的にも良好な状態になることもありません。

自分の病気やかかる可能性のある症状を知っておくことは大事です。正し、言語心理学的には名前をつけた瞬間にどんなものも存在し始めます。その上で、存在がその人間の心理で「重たく」なってきます。故に、知ったならば対策まで知らなければ、病気を悪化させる可能性すらあります。

元々、医療ではラベリング（名前をつけること）の目的はスタンダードと研究された適切な治療を行うために存在しています。それは患者や専門家じゃない人には必要のない情報です。

それを言った上で、適応障害とは、ストレスの原因となるものが発生して3ヶ月以内に症状が発生してそのストレスに対する反応が不釣り合いや苦痛を感じ、社会的または職業的に障害が出ている状態を指します。

ストレスにはユーストレス (eustress) とディストレス (distress) が存在していて、良いことが起きた場合もストレスになりえて、悪いこともストレスになります。(例:結婚したや昇給したは eustress であり、離婚したり、リストラになったはディストレスになります)。なので一概に悪いことだけではないので、ご注意ください。

簡単に説明すると、新しい環境、状況、状態、課題、問題に対して適応しきれていない状況のことを言います。

つまり、5月になる頃に4月から変わった環境や状況に変化しきれず、対応できないために症状がで始めるのが統計的に多いために「五月病」と名付けられたと推測することができます。

では、どうやって対策すれば良いのか？

「熱力学第二の法則」からそのヒントがあります  
適応障害とは加速されたエントロピー、エネルギーの拡散、物体の崩壊が人間の精神に起きているだけです。

「熱力学第二の法則」の例外は、それが起きずに物体が「複雑化」という現象を起こす時です。例えば、木がバラバラになって土に戻るのがエントロピーです。木が湖に落ちて、土が被り、圧縮され、石炭やダイヤモンドになるのが例外です。

つまり、適応障害は「人の精神がダイヤモンドになれずに、バラバラになった時の結果です」。ではダイヤモンドになるためには何が足りないのか？

複雑化（精神の強化）の方程式はストレス x 環境 x 副作用的エネルギーの解放です。

ストレスが物体にかかった状態で、もし、環境というサポートがしっかりしていた場合、物体はバラバラにならずエネルギーは内部に向かい、複雑化が発生し始めます、それと同時に最後、蒸気機関が熱を運動エネルギーに変える時に蒸気を発生させるように、別のエネルギーを発散します。人間ではこれが感情や思考の解放になります。

あなたが「五月病」を解放したいのなら。

- ① ストレスを減らそうとしない
- ② 環境で足りないサポートを得ようとする
- ③ 感情を吐き出したり、腹を割って話せる場所を用意する。

ストレスを減らさない理由は、二度と同じレベルのストレスで病気にならないためです。当然、現在それに耐えられないのであれば、一時的にストレスを下げて良いです。

最終的には「五月病」から解放された時に、何かしらの「学び」を回

収します。そして、放置しても6ヶ月では一般的には治るそうなので。最悪それまで耐えるのも手です。時間を有効活用したいなら、専門家の助けを得てみてください。

遠藤 K・貴則 博士

■連絡先

一般社団法人 日本統合心理学協会

担当者名：岡田

Mail: [pr@j-aip.com](mailto:pr@j-aip.com)

WEB: <http://j-aip.com/>