

食糧学院 Selection

お役立ちコラム

今回のテーマは 心の健康

健康な心は日々の生活習慣から！

春は身の回りの環境が変わる季節。新たな出会いも多く、ワクワクするような期待に満ちた季節です。一方で、知らず知らず緊張していたり、頑張りすぎてしまうことも多いですね。そんな季節だから、規則正しい生活を心がけ、心の安定を保つことが大切です。今回は、五月病にならないための、心の健康についてのお話です。

セレクション1 その症状「五月病」かもしれません

新しい年度がスタートしました。皆さんは新しい環境に馴染めましたか？特にこの4月から、学校に入学したり、引っ越しをして一人暮らしを始めた人は、炊事や洗濯などあれもこれも自分一人でやらなければならない、大変だったと思います。4月中は新しい環境に馴染もうと気を張っているのが大丈夫なのですが、ゴールデンウィークに入り休みが続くと、張り詰めていた緊張の糸が急にほどけます。そんな時に出やすいのが、いわゆる五月病です。五月病とは正式な病気の名称ではありませんが、次のような症状が見られる場合はその可能性があるかもしれません。



CHECK

- ・なんだかやる気が出ない
- ・人と会いたくない
- ・よく眠れない
- ・集中できない
- ・疲れを感じやすい
- ・朝起きられない
- ・興味や関心が湧いてこない
- ・不安や焦りを感じる
- ・食欲がわかない



五月病かなと思ったら

例えばすごく忙しく何かに取り組んでいた時、それが終わるとしばらく何もしたくないというくらい無気力になることがあるかと思いますが。五月病はこういった時期的な要素も関係しているため、あてはまる症状が多くても一過性のものである場合もあります。ただ、新しい環境に馴染めていなかったり、4月からストレスを感じるが多かった場合には、早めに信頼出来る人に相談したり、カウンセラーや専門医を受診しましょう。



セレクション2 予防のカギは規則正しい生活習慣から

五月病を予防するためには、ゴールデンウィーク中の過ごし方に気をつけることも大切です。特に五月病は連休で生活のリズムが乱れる影響も大きいので、出来るだけ規則正しい生活習慣を心がけてみましょう。休息して疲れを取ったら、楽しいことをしたり、仲の良い友達や家族と会ってリフレッシュしておきましょう。身体を動かしたり、適度に運動することも大切です。

【記事協力】

食糧学院 講師 心理カウンセラー
日本心理教育コンサルティング代表 講師 心理カウンセラー
一般社団法人日本ヒューマンスキル教育推進協会 代表理事
JAAHSE 認定傾聴セラピスト



櫻井 勝彦先生

おすすめの本

仕事が思い通りにできる心理術

櫻井 勝彦 著 / 明日香出版社



人間関係がなんだかうまくいかない。人間で緊張してしまう。そんな悩みを抱えている方におすすめの一冊。51項目の心理術を学んで仕事や勉強がスムーズに楽しくできるように本です。