

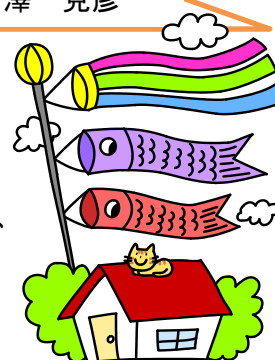
第 26 号
2022. 5

カウンセラー
吉澤 克彦

こころ

5月病をすっきり解決

大型GWが明けました。久しぶりの登校、そして授業ですね。連休中、部活動を頑張った人も勉強を頑張った人も、きっと多いと思います。家族でゆっくり過ごしたり、感染対策を徹底して少し外出をしたりしてリフレッシュした生徒もいるでしょう。



さて、張り詰めて過ごした4月が終わり長い連休で生活リズムに変化もあることから、5月は昔から、いわゆる心身の疲れやストレスが要因とされる「5月病（最近は遅れて症状が出て「6月病」と呼称される場合もあります）」が心配される時期です。

5月病は、身体の疲れがたまりだるい、頭痛がひどい、よく眠れない、朝起きられない、といった身体症状とともに、意欲がわからない、心配事や悲観的な考えに支配されてしまう、感情の起伏が大きいといった心の変化を伴うことが多いようです。5月病は、医学的な病名ではないのですが、長引くと鬱（うつ）状態となることもあるので、早めの対処が必要です。

体の疲れや心に生じたストレスへの対処例を紹介します。

当たり前のことですが、**体の疲れを取る**には休養が大事です。

一定時間ボーとして眠ったり、①ゆっくりお風呂に入るとか、散歩や体操など②軽く体を動かすのも有効です。体を動かす意味では、ヨガやストレッチもきっと効果的でしょう。

なお、眠れないし起きられないのに「早寝早起きが大事だよ」と言われても、「それができないから困ってるんです」と、言われそうですね。「早寝早起き」できる人は、心がけると疲れからの回復が早いことは間違いないのです。ですが、「それができないから私はダメ」と考えるのもストレス因となります。まず、①②をやってみるのがお勧めです。

ストレスへの対処法はどうでしょう。

心と体は連動しますので上記の対処もとても有効ですが、大事なことは、今自分は何らかのストレスを抱えて辛いと自覚することです。その上で、そのストレスから距離を置きます。距離を置く方法は色々あり、大声を出す、書き出す、友達に愚痴るなどのこともあります。基本は①大好きなことに集中ということです。なぜそれがストレス解消になるのか。それは、「人は同時に2つのことができない、考えられない」という考え方に基づいています。

趣味に没頭したり、推しアイドルの映像やアニメを見たり、好みの楽曲を聞いたり、好きだった小説やマンガを読み返したり、身の回りにある好きなものに時間を使ってみるのが良いでしょう。買いものする、おいしいものを食べるなど、②嬉しくなることを行うのも気分転換になり有効です。1時間、半日、丸一日、没頭してもよいかもしれません。それに費やした時間は、5月病から早く抜け出せれば、いくらでも元を取れます。加えて、趣味に没頭した時間などは、自分を豊かにしてくれる時間でもあるのですから一石二鳥です。

2つのことを同時にできないわけですから、それらをやっている間は、ストレスから距離をおけるのです。そしてそれらが気分転換となり回復のきっかけになっていきます。