

# ワンだふる!

## 春の揺らぎを乗り切る「整え術」とは?

### なんとなく不調? 春の疲れの正体

春は、異動や転勤、進級など、暮らしや仕事に変化が生まれやすい季節です。環境が変わることは前向きな出来事であっても、心と体には負荷がかかります。新しい環境が始まるのはもう少し先なのに、なんとなく落ち着かなかつたり、疲れやすく感じたりすることはありませんか。眠りが浅くなったり、集中しづらくなったり、些細なことで気持ちが揺れたり。はっきりした不調ではなくても、いつもと違う感覚が出てくることがあります。

環境の変化は実際に始まってからだけでなく、異動や転勤が決まった時点でも心や体に影響します。新しい人間関係や役割を思い浮かべると、自然と緊張が高まり、エネルギーを使います。

「まだ始まっていないのに疲れている気がする」と感じるのは、それだけ心と体が変化に向けて動いているから。春は、思っている以上にエネルギーを使う季節です。

### 自分を「いたわる」 過ごし方のコツ

変化をなくすことはできませんが、心と体を整えることはできます。まず守りたいのは「睡眠」です。睡眠不足はストレスへの反応を強めます。忙しい時期ほど就寝時刻を大きく崩さず、回復の時間を確保することが土台になります。

次に意識したいのは、緊張が続く時間を長くしすぎないこと。新しい環境のことを考え続けると、心身は休まりません。準備の時間と、あえて考えない時間を分けてみましょう。短時間でも入浴や深呼吸など、体をゆるめる時間が緊張をやわらげる助けになります。

そして、小さな違和感をそのままにしないこと。「少し気になる」と感じたときに、身近な人に話すなど言葉にすることが、心と体を守るにつながります。

心が揺れることがあっても、春ならではの影響もあるのかもしれませんが。気づいたときに、少しだけリラックスする時間や自分をいたわる時間を持ってみてください。

参考：厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」、厚生労働省 e-ヘルスネット「睡眠と健康」、厚生労働省 専門家コラム「ストレスとは」

編集  
後記

春は心も揺れやすい季節です。

「ちょっと聞いてほしい」

そんなときもご連絡ください。



ウェルネスコーディネーター/赤坂 智美

THE CARE

ご相談は  
こちらから →

日本新薬グループ共済会様  
LINE相談二次元コード



WITH MIDWIFE