

第223回 令和8年5月7日(木)

「5月病の処方箋」

日本では3月、4月の新年度は目の回るような忙しさが続きます。特に4月は新しい場所や人間関係が始まるので心身ともに疲れる季節でもあります。GWに入り、少し余裕が出てくると3月の環境が懐かしくなったり、今の環境に息苦しさを感じたりすることがあり、5月病と呼ばれる状態になることがあります。

実際は5月もまだ緊張して多忙な日々が続くので、不調を感じるのは6月ごろかもしれません。暑くなり始めていること、梅雨時で湿気が多いこと、6月は祝日もなく疲れがたまることなど、いくつかの要因で複合的に疲れが溜まっていきます。

そこで5月病の処方箋です。翌日が気になって不眠が続き、学校で睡眠不足から集中力がなくなり色々なことをネガティブに考えてしまうようになる。もしそのような悪いループにはまりそうになったら、次のことを試してください。

休日にスマホでランニングできる場所を検索して、なるべく知らない場所に思い切って出かけます。自然の多いところがお勧めですが、できればランナーが多いところが良いです。一人で走るより周りでもたくさんの方が自分と同じことをしている環境のほうが良いです。

普段あまり運動をしていない人が無理をしすぎてもいけないのですが、それでもクタクタになるまで走ってみることが大切です。人間はネガティブになると翌日のことを考えて体力を温存しようとして動かなくなります。そうすると余計眠れなくなります。

私も休日は身体をいじめぬくので月曜日はヘロヘロのことが多いです。それでも何とかなるもので、水曜日くらいに復活して木曜日には仕事帰りにジムに行きます。

とにかく「疲れてたくさん眠ること。」これ以上の特効薬はありません。疲れて翌日の仕事に支障が出るのと、睡眠不足で同じように仕事に影響があるのでは、絶対に前者のほうがマシです。睡眠不足はお酒を飲んで酔っ払っているのと同じ状態であると言われています。筋肉痛と疲労で動きづらくても頭は働くはずで、睡眠薬を飲むより運動と睡眠が体に良いのは明らかです。

日曜の夜に憂鬱になる人もいると思います。だからこそ日曜は「疲れて眠る」です。クタクタの身体で横になると本当に幸せを感じます。ちょっと読書をすればすぐに熟睡できます。眠ってしまえば憂鬱になることもないし、朝になってしまえばルーティンが始まって気がつけば職場です。

私は湯船につかることと、布団に横になること、帰宅して犬の顔を見ることができればだいたい満足です。7時間以上寝て起きた朝は嫌な気持ちも半減しています。