

メンタルヘルスコラム

春の環境変化を乗り切ろう！

春は始まりの季節、そして「変化」の季節です。特に働く世代にとっては、この時期、就職や転勤、昇進など、環境変化が短期間に集中しがちです。環境変化は、時に大きなストレス要因となります。新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに無理を重ねてしまい、ほっと一息ついたころにさまざまな心身の不調が現れてくる…いわゆる「五月病」のような状態になってしまう方も少なくありません。

そこで今回は、この時期に注意したい「環境変化のストレス」と、その対処法についてお話します。

◆緊張状態が持続すると、「自律神経」に影響が出て不調になる

職場環境が変わったり、周囲の人間関係が変わったりすると、人は誰でも、多少は緊張し、ストレスを感じます。多くの場合は、時間の経過とともに少しずつ新しい環境に慣れていき、緊張も軽減します。しかし、強い緊張によりストレスがかかる状態が長期間続くと、自律神経に影響します。自律神経は、緊張したときに働く交感神経と、リラックスしたときに働く副交感神経の二つから構成されています（図参照）。ストレスが強いと、交感神経が強く働く状態を引き起こし、体が常に「闘争・逃走反応」（「危険だ！戦うか逃げる準備をしろ！」という身体の反応）を示すようになってしまいます。

ストレスが大きい環境の中で、このような反応が長時間継続すると、体は大変疲れてしまい、「頭痛やめまいが頻繁に起こる」「よく眠れない」「感情が不安定になる」など、さまざまな不調につながります。ストレスが大きな際には、意識的にリラックスする時間を取り入れ、交感神経と副交感神経のバランスを整える必要があります。

◆環境変化のストレスに対応するために

・ ほどよく食べて、ほどよく眠る

睡眠と栄養はストレス対処の基本です。

・ プライベートの時間では、意識して「ゆるめる」時間を持つ

お風呂にゆっくり入る、温かい飲み物を飲む、ぶらぶら散歩する、呼吸法をしてみる…自分がリラックスできることならなんでもOKです。

・ 変化とうまく付き合う

変化の多い時期には、あえて変わらない部分を残しておくことも大切です。「心機一転、あれもこれも始めよう！」と詰め込みすぎず、調整可能な予定は時期をずらすなどして、少しずつ新生活に慣れていくようにしましょう。特に、就職や転勤を機に1人暮らしを始める方は要注意です。

・ 考え方も「ゆるめる」ことを意識

人間は本来、環境に順応する力を持っています。例えうまくいかないことがあったとしても、「今はまだ慣れていないだけ、そのうち何とかなる」と考え、慣れない環境の中で踏ん張っている自分を認めてあげましょう。一人で悩んでつらいときには、家族や友人、同僚などに自分の胸の内を話すだけでも、気分が楽になって「ゆるむ」感覚を味わえることがありますよ。

春は寒暖差が大きく、もともと自律神経が乱れがちな時期です。「ゆるめる」ケアを忘れずに♪

