

梅雨も明け、とても暑い日が続いていますね。前期の授業が終わり、ほっとしている人も多いのではないかと思います。夏というと、活発に活動をするイメージが強い一方で、なんとなく気分が晴れなかったり、落ち込んでしまったり、眠れなかったりというような状態が生じることがある時期でもあります。このような状態の引き金になるのは、おもに夏の暑さや環境がもたらすストレスとされています。暑さによる過度の疲労感や栄養の偏り、睡眠不足、空調の影響による自律神経の乱れなどが関係しているそうです。

なんだか調子が優れないと感じた時は、身体と一緒にこころも気にかけてみると、夏が少し過ごしやすくなるかもしれません。

夏の心の不調とは？

夏の心の不調は、「食欲がない」「よく眠れない」「なんだかダルい」といった夏バテからくる体調不良に加え、明確なストレスの原因がないのに、「モヤモヤとした不安感がある」「気分がどんよりする」「やる気が出ない」といったメンタル的な不調を伴うことが特徴とされています。

夏バテと症状が似ているため、対応が遅くなってしまうがちです。「夏バテだから」とそのままにせず、心の不調に気が付いたら、早めにセルフケアをしてあげましょう。

ストレス原因がないのに…



体とこころの不調のサイン

心身の不調のサインには以下のようなものがあります。下記のようなサインが見られたら、意識して休憩をしてみてください。

- ・体が重い、疲れやすい
- ・動悸、息苦しさ
- ・便秘や下痢
- ・頭痛、肩こり、めまい、吐き気
- ・体の一部が熱い・冷たい



- ・気分の落ち込み
- ・やる気が起きない
- ・人間関係でイライラしやすい
- ・いつも焦り・不安感がある
- ・集中力がない
- ・いやなことを考えて眠れない

【夏場の不調の原因】

これらが複合的に影響し、不調を引き起こします。

強い日差し

外出時はサングラスや帽子、日傘を使う。室内で過ごす時には、レースのカーテンを引くなどしてソフトな遮光を。

高温多湿による疲労の蓄積

過ごしやすい室温に調整をする。室温の調整が難しい場合は、カーディガンを着る、ミニ扇風機を使う等工夫する。

屋内外の急激な温度差

急激に体を冷やすのではなく、ぬるめのシャワーや風呂に入るなどして段階的に体温の調節をする。

偏った食生活

バランスのよい食事を。肉や魚、卵などのたんぱく質の摂取を心がける。

上手にこころの休息を取ろう



POINT

季節に限ったことではないですが、真面目で責任感の強い人、他人に優しく配慮のある人ほど、しんどい時でも「これくらいなら我慢できる」「他の人に迷惑をかけてはいけない」と、無意識に頑張ってしまうことがあります。自分では我慢している自覚はなくても我慢している…ということもあるので、上手にこころの休息を取れるようにしましょう。そのための工夫をいくつかご紹介します。よかったら取り入れやすい方法を試してみてください。

1

我慢せずに「とにかく休む」

少し疲れているな、と感じたら「まだ頑張れる」と思う手前で休む。いつものより休むことへのハードルを下げてみてください。

3

積極的に人に頼ってみる

悩みを話したり、聞いてもらったりするだけでもストレスが和らぐことがあります。「人に迷惑をかけてはいけない…」と思わず、時には人を頼ってみてもいいかもしれません。

5

他人に期待しない

人は知らず知らずのうちに、他人に期待をしています。相手に対し「これくらいはしてくれるはず…」と勝手に期待し、相手が違う行動をした時に、裏切られたと感じてしまうことがあります。「期待しない」ということは難しいことですが、意識をすることで少し楽に過ごすことができます。

7

完ぺきを求めず、適度に手を抜く

「ちゃんとしなきゃ!」と思う気持ちは大切ですが、度を過ぎるとストレスになることがあります。「疲れているとはサボってもOK」と自分をゆるしてあげましょう。

2

無心になれる時間を持つ

誰ともかかわらない一人だけの時間を持つことも大切です。「無心になって取り組めること」や、「何も考えなくてぼーっとする時間」を持っていてもいいかもしれません。

4

他人と比較しない

SNSを見て、夏を楽しめていない自分と他人を比べ、気分が落ち込んでしまうことがあるかもしれません。そういう時には、ちょっとSNSから距離を取ってみましょう。

6

マイナスをプラスにとらえる

心が疲れていると、自分にダメ出しをしてしまうことがあります。もしかしたら、マイナスだと思っているところは、プラスの要素になるかもしれません。「失敗した」→「次のために良い経験ができた」などと捉え方を変えてみるもいいかもしれません。