

## 春のメンタル不調の心のケア



春は気温も次第に暖かくなり、桜が咲くなど気分も晴れやかになる方は多いのではないのでしょうか。そんな暖かいイメージの春ですが、実は精神的に不安定になりやすい時季でもあります。その理由としては、①**仕事の変化**②**気候の変化**③**生活環境の変化**④**アレルギー症状**があげられます。今回は、春のメンタル不調について解説いたします。

①**仕事の変化**

春は入社・転勤・部署異動など職場環境の変化が多い時期です。環境の変化は心身に大きな負担をかけることがあります。

②**気候の変化**

季節の変わり目である春先は寒暖差が激しく、自律神経のバランスが崩れやすくなりメンタル不調を引き起こします。

③**生活環境の変化**

就職に際しての一人暮らしや、一緒に住む家族の状況の変化により、今までと環境や生活リズムが変わることでストレスに繋がります

④**アレルギー症状**

スギをはじめとした花粉症や新居でのハウスダストアレルギーが長引くと、集中力や仕事のパフォーマンス低下に繋がります。ストレスへと変化していきます。



## こんな方は要注意！

- 気分が落ち込んで何をするのも憂鬱
- 常に緊張感がとれず、頭痛や肩こりが悪化
- 人と会ったり電話したりするのが億劫
- 非常に怒りやすくなった、または涙もろくなった
- 食欲がない、または過食する
- 腹痛、下痢、便秘がひどくなり毎日辛い
- 寝つきに1時間以上かかる、または夜中に何度も目が覚める

※上記項目に1つでも☑が入り、その症状が2週間以上続いて日常生活や仕事に支障が出ている場合は、病院の受診をおすすめします。



## 心のセルフケア方法

## ✓生活リズムを整える

- ①起きる時間
  - ②寝る時間
  - ③食事の時間(朝昼夜)
- の3つは、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

## ✓栄養バランスの取れた食事をとる

栄養バランスは心の健康にも影響しています。ビタミンやミネラルが不足しないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。カップラーメンや菓子パンばかりなどの偏った食事は×

## ✓軽めの運動をする

運動は、交感神経が優位となる時間が長くなり、ポジティブになりやすいということがわかっています。ウォーキングなどの軽めの運動を無理なく行いましょう。

## ✓しっかりと休養する

寝不足な状態が続くと、不安や混乱、抑うつ傾向が高まります。睡眠時間は、毎日6～8時間しっかりととりましょう。