

GW明けの生活リズム

春の大型連休「GW」があけた後にくる“だるさ”。生活リズムの乱れが心にも身体にも“だるさ”として影響を与えます。生活リズムを整えて心と身体をリセットすることが大切です。このレターでは、今日から取り入れやすいポイントをご紹介します。

GW明けに生活リズムが乱れる原因

GW中とGW明けの生活リズムのギャップが主な原因となります。

● 体内時計の乱れと自律神経の不調

連休中の夜更かし・寝坊・外食などで体内時計が乱れ、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

● 非日常から日常へのギャップ

楽しい連休から急に仕事モードへ戻ることによって「リバウンド疲労」が起こり、無気力やだるさを感じやすくなります。

● 季節の変化による影響

5月は寒暖差や気圧の変化が激しく、自律神経に負担がかかりやすい時期です。

● 五月病的な心理的反動

新年度の緊張が一段落し、目標喪失感や社会的ストレスが表面化することで、気分の落ち込みが起こりやすくなります。

生活リズムを乱れたまま
にしておく危険！

- **睡眠の質の低下と慢性疲労：**
朝晩と日中の気温差が大きく、体温調整に負担がかかります
- **ホルモンバランスの乱れ：**
入社・異動・引っ越しなど生活環境や人間関係の変化がストレスになります
- **メンタルヘルスへの影響：**
アレルギー反応による体調不良や睡眠の質の低下の恐れがあります
- **生活習慣病のリスク増加：**
体内時計が乱れやすく、睡眠リズムに影響します

生活リズムを整えるためには “セルフケア習慣” を！

- **朝日を浴びる：** 体内時計をリセットし、セロトニン分泌を促進しましょう
- **起床・就寝時間を一定にする：** 休日も含めて同じ時間に起きる習慣をつけましょう
- **朝食をしっかり摂る：** 体内の「内臓時計」を動かすスイッチになります
- **軽い運動を取り入れる：** ウォーキングやストレッチは自律神経を整えます
- **スマホ断ち：** 寝る前のブルーライトを避け、睡眠の質を向上させましょう

症状が2週間以上続く場合は医療機関の受診を！

少しの違和感を放置せず、症状が長引く場合は心療内科・精神科の受診を検討しましょう。その他にも企業のEAP（従業員支援プログラム）や相談窓口が活用できます。※企業のご状況によります