

つかれてない？ たっぷり寝て生活リズムもどそう



イラスト・林 謙 啓 郎

休日いっしょもいつもの時間じまで生活をいそぎます。

連休も最終日、明日から授業ですね。新年度が始まってから、新しい環境に慣れるためにがんばった分、なんとなくつかれを感じたり、やる気が出ないと感じていたりするかもしれません。この時期のこうした症状は「五月病」ともいわれてきました。予防法や対処法を専門家に聞きました。(森泉萌香、市川博正)

「なんとなくだるい」が増える

新年度が始まり1か月ほどたった5月に入ると、心や体の調子が悪くなる人がいます。クラスや担任の先生が変わるといった環境の変化や、学校行事ががんばった後に出るつかれやストレスが引き金となり、だれでも発症する可能性があります。

明治大学文学部教授で臨床心理士の諸君祥彦さんは「4月はみんな新しい環境に慣れようよ」とはしゃいでいる人が多い。そのつかれが出たころに連休に入り、生活リズムがくずれて元の生活でもこれなくなるケースが始まることがあります。

「朝起きるのがつらい」「朝起きると、朝日を浴び、30分ぐらいの散歩をしてみよう。風は外で風がきく遊んで体をつかれば、決まった時間には食事を摂る、入浴する、寝る生活がバスタブや1日友達と良い関係を築き、思いを伝えるのも大事なことです。」

しじこ症状は相談

もしも学校に行けなくなるほどつらい症状が出てしまったら、まずは学校のスクールカウンセラーや保健室にいる先生に相談してみてください。その間に生活を元に戻すためのアドバイスや、体の回復までの道筋をしっかりと考えておきましょう。

起きられない今は「ゆっくりする時期」

日本睡眠学会理事で、東京ベイ・浦安市川医療センターOBの神山潤さんは「4月にはのびのびと過ごせたまま5月になると朝起きられなくなるといっては、病気がたまるのではなく、正常な体の反応です」といいます。「五月病」と呼ばれたりしますが、医師の立場から「この言葉は使わない方がいい」と話します。

心と体の調子を見く保つのに、睡眠は重要です。神山さんは「日本の子どもは多くが遅寝早起きの生活になって、十分な睡眠を確保できていない」と心配しています。神山さんがすすめる睡眠時間は、6〜12歳の場合は、9〜10時間です。

睡眠時間には個人差がありますが、自分が睡眠不足かどうかの目安は、①午前中に、あくびが出る②眼を覚めると体がだるい③起きる時間よりも早く寝る④寝る時間よりも早く寝る⑤寝る時間よりも早く寝る⑥寝る時間よりも早く寝る⑦寝る時間よりも早く寝る⑧寝る時間よりも早く寝る⑨寝る時間よりも早く寝る⑩寝る時間よりも早く寝る⑪寝る時間よりも早く寝る⑫寝る時間よりも早く寝る⑬寝る時間よりも早く寝る⑭寝る時間よりも早く寝る⑮寝る時間よりも早く寝る⑯寝る時間よりも早く寝る⑰寝る時間よりも早く寝る⑱寝る時間よりも早く寝る⑲寝る時間よりも早く寝る⑳寝る時間よりも早く寝る㉑寝る時間よりも早く寝る㉒寝る時間よりも早く寝る㉓寝る時間よりも早く寝る㉔寝る時間よりも早く寝る㉕寝る時間よりも早く寝る㉖寝る時間よりも早く寝る㉗寝る時間よりも早く寝る㉘寝る時間よりも早く寝る㉙寝る時間よりも早く寝る㉚寝る時間よりも早く寝る㉛寝る時間よりも早く寝る㉜寝る時間よりも早く寝る㉝寝る時間よりも早く寝る㉞寝る時間よりも早く寝る㉟寝る時間よりも早く寝る㊱寝る時間よりも早く寝る㊲寝る時間よりも早く寝る㊳寝る時間よりも早く寝る㊴寝る時間よりも早く寝る㊵寝る時間よりも早く寝る㊶寝る時間よりも早く寝る㊷寝る時間よりも早く寝る㊸寝る時間よりも早く寝る㊹寝る時間よりも早く寝る㊺寝る時間よりも早く寝る㊻寝る時間よりも早く寝る㊼寝る時間よりも早く寝る㊽寝る時間よりも早く寝る㊾寝る時間よりも早く寝る㊿寝る時間よりも早く寝る