

春は「三寒四温」とも言われるように、気温や気候の寒暖の差が激しくなり、身体の不調が出やすい時期でもあります。また、入学、入社、異動、転職、引っ越しなど、春に生活環境が変わる人も少なくありません。

わたしたちは、環境の変化に早く適応しようとするために、心身ともにストレスや緊張を感じやすくなります。その結果、血行が悪くなり、肩こり、眠気、不眠などの不調を引き起こすこともあります。また、何もやる気が起きないなどの倦怠感、憂うつ感に悩まされることもあります。そのきっかけになるのは、案外日常生活の中で起きることが多いのです。

### ～不調に関係する「8つ」の引き金～

- 1、 職場の配置転換のあと(昇進、転職、就職など)
- 2、 子どもたちが結婚、婚約、遊学という形で家を出ていく時
- 3、 家族のメンバーが何らかの理由で家から出て行ったり、逆に入ってきたりするとき(死亡、別居、誕生、同居人の増減など)
- 4、 生命にかかわらぬ程度の身体病、あるいは負傷によって、生活パターンが 変わるとき
- 5、 心理的負担が急激に増加するか、逆に急に軽減する時
- 6、 出産のあと
- 7、 住居地の移動または改変(転居、改築、留学、帰朝)
- 8、 愛着する人、事物、あるいは財産をめぐる喪失体験



# 環境の変化を前向きに乗り切るための秘訣



## 苦手意識の思い込みを捨てましょう

緊張から「●●と思われたらどうしよう」「●●はできないかもしれない」と苦手意識を勝手に作り上げ、環境になじむことへの抵抗感を持ってしまうことがあります。思い込みを捨てて、新たな経験を自分の糧にしていきましょう。

## 与えられたことに真摯に向きあいましょう

自分の思い通りになる環境(人、時間、空間)はすぐには見出せません。しかし今、目の前に与えられた仕事、環境に真摯に向き合うことで、あなたの居場所はきっと見つかります。

## 認められたい願望は、ほどほどにしましょう

新しい環境における評価を気にし過ぎてしまい、本来の自分の実力をうまく表現できない人がいます。認められたい願望は、適度であることが大切です。

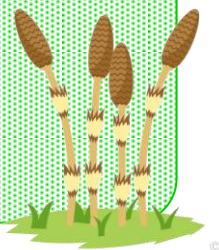


## 他人に合わせ過ぎず、「あなたらしさ」も大切にしましょう

環境の変化には、つい翻弄されてしまうもの。周囲との調和をとるために自分を抑え、協調性を持って相手に合わせることも必要ですが、過剰に合わせ過ぎってしまうのもストレスが溜まります。「あなたらしさ」も忘れないようにしましょう。

## 気持の逃げ場「相談相手」を見つけましょう

一人で向き合うことにも限界があります。「お互いに評価をしあわない」「強い自分も弱い自分も見せられる」「お互いを尊敬しあえる」…そんな家族、友人、上司、同僚など、気楽に相談できる相手を見つけましょう。



## ~こころの健康相談のご案内~

IMH研究所の臨床心理士が月に1回企業へ訪問しています。困ったこと、ちょっとした悩みでも大丈夫ですので、企業窓口に予約を取ってくださいね。