



5月病の吹き飛ばし方

この春から大手銀行の女性総合職として新社会人になった卒業生から「研修期間を終えて、今まで住んだことのない大阪に赴任することになりました。」というちょっと不安そうな連絡がありました。焦らず着実に新生活をスタートできることを期待しています。その他にも新生活の報告はいろいろとあります。そろって市立稲毛高校の制服で来てくれた新高1の女子二人は「中学の時の学年順位が高校のクラス順位。周りがみんな優秀に見える。」と言っていました。高校はそういうものです。予習復習をしっかりとやれば順位はすぐ上がります。大学に入学したばかりの何人かの卒業生はさっそくレポートの書き方の相談に来ましたが、これからは徐々に自力で書けるようになるでしょう。この塾の卒業生で、新しい学年の生徒たちを教える立場の小学校の先生からは結婚の報告がありました。就職、入学だけでなく年度替わりはいろいろと変化がある時期ですが、なぜ4月が年度初めかということもNHKの情報バラエティー番組「チコちゃんに叱られる！」でつい最近知りました。明治時代の蔵大臣が財政上の理由で決めたとのこと。田植えの時期だからではなかったのですね。(諸説ありますとのこと)

年度が替わってGWが過ぎた頃になりやすいのは、いわゆる5月病。何となくやる気が起こらず体や心の不調に陥ることを言います。医学的な診断名は「適応障害」というらしいですが、ひょっとして本当の原因は「過剰適応障害」かもしれません。例えば新中学1年生は、何とか中学に慣れよう、クラスの雰囲気にも部活の練習にもとあれもこれも必死になってしまいがち。他人のことが気になる、合わせようとする、その結果無理をしている自分を自分がわかっていないという状態かもしれません。そうならないためには結局基本的なことを大切にすることです。睡眠と食事をきちんと取ること、規則正しい生活リズムを保ってゆったりした気持ちで過ごすことです。体力と時間が解決してくれることはこれからもいろいろな場面で思い当たるはずで