

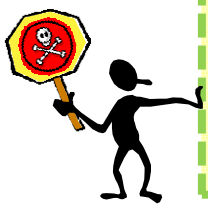


## 疲れたこころの休ませ方 ① こころの疲れに気づく!

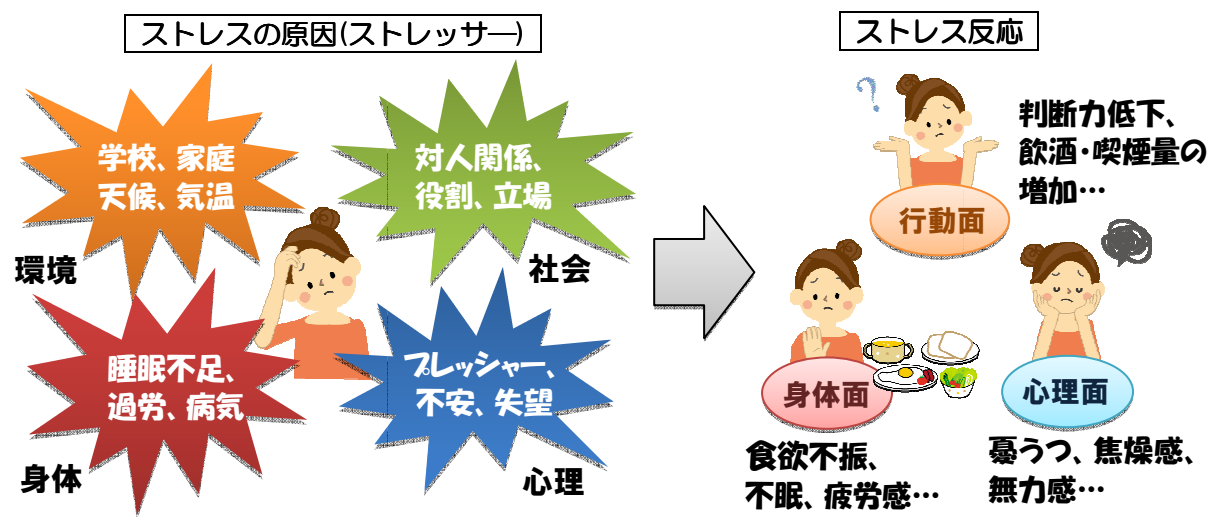
新年度を迎え1か月が経ちました。皆さん、新しい環境には慣れましたか？  
GWでホッと一息。そろそろ心身の疲れが溜まってきている頃ではないでしょうか？  
まずは、疲れが溜まり過ぎていないか確認してみましょう！！

### こころの疲れ度チェック!!

- 食欲が出ない。あるいは極端に食べ過ぎてしまう。
- 夜、なかなか寝付けない。熟睡できない。
- 何となく疲れやすい。
- イライラすることが増えた。
- 気分が沈んで、スッキリしない。
- 自分の気持ちを話せる場がない。
- 人と会うのを避けるようになった。



この季節、新しい環境や人間関係、また思い描いていた理想と現実とのギャップに人の心は大きく揺れ動きます。特にGW等の長期休暇の後は、張りつめていた心が『疲れ』を感じやすくなっています。



これらは精一杯頑張っているからこそ生じる反応です。出来るだけ早く、自分自身の『こころの疲れ』に気づき、適切なストレス対処を行うことが大切です。家族や友人、専門窓口への相談も対処法の一つです。

