

# なんでもない日を、ちょっと特別に

## 五月病で仕事に行きたくないと感じたときは？

ゴールデンウィークなどの長い休みのあと、「仕事に行きたくない」「朝起きるのがつらい」と感じたことはありませんか。4月から新しい環境で働き始めた方にとっては、少しずつ疲れが出てくる時期でもあり、このような状態は一般的に「五月病」と呼ばれることがあります。

長い休みのあとは生活のリズムが変わりやすく、気持ちの切り替えが難しくなることがあります。休みの間はゆっくり過ごしていたのに、急に仕事の生活に戻る必要があるため、体も気持ちも追いつかないことがあるのかもしれません。特に新しい職場や新しい仕事を始めた方は、知らないうちに疲れがたまっていることもあります。

最近では、5月だけでなく長い連休のあとに同じような気持ちになる人も多いようです。今年は9月にも長い連休がありますので、もしかすると今後は「九月病」という言葉が出てくるかもしれないと個人的には感じています。それくらい、休み明けは気持ちの切り替えが難しい時期なのかもしれません。

こうしたときは、「最初から頑張りすぎないこと」が大切です。まずは生活リズムを少しずつ整え、無理をせず仕事のペースを取り戻していくことを意識してみてください。最初は「今日は会社に行くだけでも十分」と考えるくらいでも大丈夫です。少しずつ体も気持ちも仕事のリズムに戻っていきます。

仕事は長く続けていくものです。誰でも疲れを感じる時期はあります。焦らず、自分のペースで少しずつ日常のリズムを取り戻していくことが大切なのではないでしょうか。



自分のペースで。



管理課 石井