

# なんでもない日を、ちょっと特別に

## 梅雨時期に体調が悪いのはなぜ？

### ～仕事への影響と対処法～

6月に入り、雨の日が続く梅雨の時期になると、「なんとなく体がだるい」「朝起きるのがつらい」と感じることはありませんか。気温や湿度の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすく、仕事にも影響が出やすい時期です。

梅雨は湿度が高く、気圧の変化も大きいいため、体がうまく順応できず、疲れやすくなったり、集中力が続きにくくなることがあります。その結果、普段よりミスが増えたり、仕事のペースが落ちてしまうと感じる方もいるかもしれません。

実はこうした不調は、誰にでも起こりうるものです。決して「自分だけができていない」と思う必要はありません。体調の影響を受けやすい時期だからこそ、無理をしすぎないことが大切です。

私自身も、梅雨の時期は体が重く感じるがありました。そんなときは、まず「今日は無理をしすぎない」と意識するようにしています。仕事の優先順位を決めて、できることから取り組むだけでも、気持ちが少し楽になります。

また、体調を整えるためには、生活リズムを意識することも効果的です。朝はできるだけ同じ時間に起きる、軽く体を動かす、しっかり食事をとるといった基本的なことが、体調の安定につながります。特に、室内にいる時間が長くなるこの時期は、意識的に体を動かすことも大切です。

梅雨の時期は、誰でも体調や気分が波が出やすい時期です。だからこそ、「いつも通りにできない日があっても大丈夫」と考えることも大切ではないでしょうか。無理をせず、自分のペースで仕事と向き合っていくことが、この時期を乗り越えるポイントだと思います。



だるいと感じた時の対処法。



管理課 石井