

「おしゃべり」はこころのメンテナンス

新年度になり、転勤や異動などにより環境の変化があった方も多いのではないのでしょうか。そろそろ新年度の疲れが出始める頃ですが、“やる気が出ない”“疲れやすい”“眠れない”などといった症状は出ていませんか？もしかしたらそれは「五月病のサイン」かもしれません・・・！

「五月病」とは、だれにでも起こりうるものであり、環境の変化による疲れやストレスにより、こころや身体に不調が現れる状態です。

「五月病」を防ぐにはどうしたらいいの？

- ①バランスの取れた食事を摂る
- ②質の良い睡眠をとる
- ③軽い運動などの気分転換をおこなう
- ④職場の仲間や友達、家族と**おしゃべり**をする

などがありますが、その中でも**“身近な人とのおしゃべり”**は効果的です！



「おしゃべり」にはこんな効果が・・・！

イライラした時や何となく気持ちが落ち込んだ時に、ちょっとしたことで誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になったことはありませんか？

誰かに共感してもらうことで脳内物質の「ドーパミン」が活性化され、前向きに考えられるようになっていわれています。言葉に出すと悩みの解決策が自分で発見できたり、自分では考え付かなかった意見がもらえたりすることもあります。

上手な「おしゃべり」のコツとは？

もし、だれかにネガティブな気持ちを吐き出したくなったときは、言い始めの主語を「わたし」にしてみましょう。

例えば、ある出来事に対して怒っている場合、「私、あの出来事に対して怒っているんだよね」など主語を「私」にすることで自分の気持ちが主役となり、聞く側も受け取りやすくなります。「〇〇さんがあんなことをしたからイライラした」といったように、自分以外を主語にすると“悪口”となってしまう場合もあります。

だれかに気持ちを聞いてもらうことは“こころのメンテナンス”とも言えるのではないのでしょうか。

「疲れているのに眠れない」、「好きなことが楽しめない」といった症状が何日も続くようでしたら、それはこころからのSOSかもしれません。医療機関や健所などの窓口に相談しましょう。