

この時期の子どもの疲れ・大人の疲れ



臨床心理士・公認心理師

北濱雅子

こんにちは。相談員の北濱です。この文章が皆様の目に届くのは、5月の終わり頃になるのでしょうか。3月4月の新年度、新学期に合わせ、子どもも大人も慌ただしかったと思うのですが、もう2か月たちましたね。時間がたつのは早いなあと思います。

さて、今の季節は概ね天気も晴れ晴れとする日が多く、とても元気の出そうなイメージがありますね。学校でも様々な行事が実施されてきたことと思います。しかし5月病という言葉もあるように、実はこの5月から6月にかけては、体調を崩したり、気持ちが落ち込んだり、意欲が減退したりする人も多いようです。💧💧💧💧❄️💧💧💧❄️💧💧💧

子どもたちの中にも、「頑張ろう！」という前向きな気持ちの中で生じるちょっとした心の躓きや疲れに対し「あれ？」と思い、自分でも理由がわからず戸惑うことがあるかもしれません。自分でも、「どうしたんだろう？気のせいかな？」「自分の頑張りが足りないせい？」などと思い、さらに頑張ろうとしてしまいます。が、疲労感によりうまくいかないために、焦りも出てきて、さらにうまくいかない状況が続きます。自分を責める気持ちも出てきて、悪循環に陥ってしまうこともあります。💧💧💧❄️💧💧💧❄️💧💧💧

子どもたちの中にこうした状況が生じたとすれば、それは頑張りが足りないせいではなく、4月以来の新しい環境（新しいクラス、新しい友達とのかかわり、新しい先生との関係、新学年になって難しくなった勉強、新しく始めた部活動など）に馴染もうと知らないうちに頑張っていたことによる心身の疲労ということが考えられるかもしれません。

子どもだけでなく大人の場合も、3月あるいは4月の異動等による環境の変化に適応しようとして逆に心身への負荷を高め、この時期に疲労感が生じやすいとも考えられています。人が、環境の変化に対応していくというのは、進学や就職など社会的に良い意味での環境の変化であっても、結構エネルギーを使う大変なことです。自分のこれまでの慣れ親しんだ生活のパターンを変えていく必要が生じるからです。



大人も子どもも、こうした疲労感を意識したら、まずゆっくり心身を休めていただけたらと思います。生活の中でできるちょっとした工夫でいいのです。たくさん食べて良い睡眠をとる、家族がお互い話を聴きながら頑張っているねと労いあえる、などができてホッとする時間が少しでも増えるといいなと思います。普通に生活していることはあたりまえのことではなく、慣れるまでは結構大変なのだとお互いを思い合えると嬉しいです。子どもによっては、お話が苦手かもしれません。その時は、無理にお話しにこだわらず一緒に

何か楽しいことをしてみてください。テレビを見ながら笑い合うとか、近所へのお買い物を一緒にしてみるとか…。その時に、家族がお互いの頑張りを労っていただけたらいいなと思います。家族にわかってもらえているという時間を過ごすことが、気持ちの緊張を緩め、信頼感を育んでくれると思います。そして今後の支えにもつながっていくでしょう。时期的な疲れによるものであれば、家族が労い十分な休養をとることで、徐々に前向きな気持ちになっていくことと思います。それでも疲労感が続きご心配であれば、専門機関への受診等をしていただければと思います。

