

NEWS *Club* OA

第76号

春にメンタルが乱れやすい理由と対策



ハートフル・ラボ優心

代表/法人向けメンタルヘルスサービス
EAP機関/公認心理師

武澤 充孝



2025年4月27日発行

春にメンタルが乱れやすい理由と対策

春は気温が上がり、桜が咲き、新しいスタートを迎える季節。しかし、「なんとなくだるい」「やる気が出ない」「気持ちが不安定になる」と感じる人も多いのではないのでしょうか？

実は、この時期特有の「春バテ」や「五月病」には、きちんとした理由があります。今回は、春のメンタル不調を防ぐためのポイントをお伝えします。

① 春はなぜメンタルが不安定になりやすいのか？

春は心身に負担がかかりやすい季節です。その原因を3つに分けて説明します。

✓ 自律神経が乱れやすい

☞ 気温や気圧の変化が激しく、寒暖差が大きいため、自律神経が乱れやすい。

☞ 朝起きるのがつらくなる、日中ぼーっとする、眠りが浅いなどの症状が出る。

✓ 環境の変化によるストレス

☞ 異動・転職・新入社員の受け入れなど、新しい環境に適応するのにエネルギーを使う。

☞ 「ちゃんとやらなきゃ」というプレッシャーがストレスになり、疲れやすくなる。

✓ 日照時間の変化による影響

☞ 冬より日が長くなると、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が変わり、眠りの質が低下することもある。

☞ 「なんとなく気持ちが沈む」「やる気が出ない」などの症状につながる。

② 春のメンタル不調を防ぐためのポイント

自律神経を整える生活習慣

春の気温変化に対応し、心身を安定させるために、以下のポイントを意識しましょう。

✓ 朝は「日光を浴びる」

☞ 朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、自律神経が整いやすくなる。

☞ 朝起きたらカーテンを開ける or ベランダに出て深呼吸するだけでもOK！

✓ 「ぬるめのお風呂」にゆっくり入る

☞ 38～40℃のぬるめのお湯に10～15分つкаると、自律神経のバランスが整い、リラックスできる。

✓ 「温かい飲み物」でリラックス

☞ 白湯やハーブティーなどを飲むことで、体の冷えを防ぎ、気持ちも落ち着きやすくなる。

ストレスを溜めない工夫

環境の変化によるストレスを軽減するために、簡単にできる工夫を取り入れましょう。

✓ 「完璧にやらなきゃ」と思いすぎない

☞ 新しい環境では、最初から100%完璧を目指さず、「慣れることが大事」と考える。

☞ できたことを振り返る習慣を持つと、自己肯定感が高まりやすい。

✓ 「小さな楽しみ」を意識する

☞ お気に入りのカフェに行く、好きな音楽を聴く、散歩をするなど、ちょっとした楽しみを日常に取り入れる。

✓ 「深呼吸」でリセット

☞ 仕事中や緊張したときは、3秒吸って6秒吐く「ゆっくり深呼吸」をすると、気持ちが落ち着きやすくなる。

zzZ 良質な睡眠をとるための習慣

春は眠りが浅くなりやすい季節なので、意識的に睡眠の質を上げる工夫をしましょう。

✓ 寝る前1時間はスマホを控える

☞ スマホやPCの光は脳を刺激し、眠りを浅くしてしまう。

☞ 代わりに、読書やストレッチをするのがおすすめ。

✓ 寝る時間を一定にする

☞ 平日・休日で寝る時間がバラバラだと、体内リズムが崩れやすくなる。

☞ できるだけ同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにする。

✓ 寝る前に「今日の良かったこと」を3つ書く

☞ どんなに小さなことでもOK！（「美味しいコーヒーを飲めた」「仕事を頑張れた」など）

☞ ポジティブな気持ちで眠ると、リラックスしやすくなる。

③ 五月病を防ぐために「今からできること」

5月に入ると、4月の緊張が緩み、急にやる気が出なくなる「五月病」になりやすくなります。今のうちにできる予防策を取り入れておきましょう。

✓ GWの過ごし方に注意！

☞ 休みすぎると、連休明けに気持ちが落ち込みやすくなるため、適度に予定を入れる。

✓ 「ちょっと疲れたな」と思ったら早めに休む

☞ 無理に頑張りすぎず、睡眠や休息をしっかりと取ることが大切。

✓ 「誰かに話す」習慣をつくる

☞ ちょっとした悩みでも、家族や友人、同僚に話すことで、気持ちが軽くなる。

まとめ

春は自律神経が乱れやすく、環境の変化も重なるため、メンタルが不安定になりやすい季節です。

- ・朝の光を浴びて体内リズムを整える
 - ・ストレスを溜めすぎないように、リラックス習慣を取り入れる
 - ・寝る前のスマホを控え、睡眠の質を上げる
 - ・五月病を防ぐために、今から無理しすぎないことを意識する
- 「最近ちょっと疲れやすいな…」と感じたら、できることから試してみてくださいね！

■ハートフル・ラボ優心 代表・公認心理師 武澤充孝

個人的お悩みから企業人事トラブル・メンタルヘルスのお悩みまで・お気軽にご相談下さい。

HP：<https://heartfulrabo-yusin.com/>

mail：kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp/yusin857976@gmail.com