

# 五月病から “息を吹き返す” 呼吸の秘密

春は新しいスタートを切る季節。入学や就職、転職、異動など…。新鮮な気持ちや日々の忙しさのなか、知らない間に頑張りすぎていませんか？

「五月病」という言葉があるように、身の回りの変化や年度替わりの忙しさを乗り切ってきた勢いや緊張感が緩み、疲れが押し寄せ、くることで、連休明けごろに「なんとなく体調が悪い」「学校や会社に行きたくない」「食欲がない」といった倦怠感が襲ってきます。

今年は超大型の10連休。超大型の五月病になってしまわないよう、隠れたストレスに耳を傾けてみましょう。

**まずはストレスに気付いて**

五月病は医学的な病名ではありませんが、ストレスが原因で引き起こされる精神的な症状の総称です。



▲疲れたら「深呼吸」のタイミングで身体も伸ばそう

暑さや寒さ、騒音など、ほとんど無意識に受けるものも含め誰もが日常的に影響を受けています。ただ、精神的にストレスが蓄積していき、何らかの一次的な強いストレスがかかっていたりすると、その人にとっての感じ方や心身への影響度も変わります。

そのため、ある人にとっては心地よいストレスが、別の人には不快なストレスと感じてしまうこともありますし、同じ人でも、状態によって平気な時や強く落ち込んでしまうときがあります。

**身体からのSOS!!**

ストレスを感じたり、興奮したりすると、自然と呼吸は浅く速くなります。

呼吸は無意識にしていることがほとんどです。そのため、意図せずに心理的な要因などに影響されてしまいます。また、呼吸が浅くなるにつれて軽い酸欠状態に陥り、頭痛などの症状を引き起こすことも。息苦しさや吸い込みにくさを感じたら、もしかしたら身体からのSOSかもしれません。

**ストレスを吐き出し元気を吸い込む呼吸法**

無意識の呼吸はストレスに影響されると言いましたが、逆に、意図的に呼吸を深くすることで、ストレスなどのメンタル面に良い影響を与えることができます。

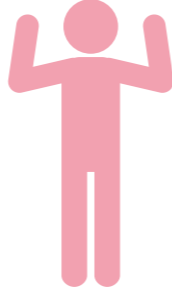
まずはゆっくり息を吐き切ります。深呼吸という息を吸う方に気が行きがちですが、まず肺の中にある空気を吐き出すことで新鮮な空気を吸いこむことができて、全身に酸素が送られ、頭もスッキリしてきます。この時、合わせてラジコ体操の要領で大きく胸をひらいて閉じる動作をするより効果的です。

何かに集中していると、身体をあまり動かしていません。緊張から無意識に首や肩の筋肉に力が入り、疲労がたまったり血流が悪くなっていることがあります。このため、深呼吸にあわせて伸びをしたり、ストレッチも取り入れてみてください。

「ため息は幸せが逃げる」などとよく言いますが、深呼吸は酸素と元気を吸い込む「福は内」の呼吸なのです。

## ホットな健康情報をお届け！ マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



## Dream Japan 株式会社プロフィール

自動車販売会社として2008年に創業。「日本一の軽自動車の販売会社」とするという目標のもと、現在では、自動車事業に留まらず、飲食事業も行い、グループ会社では不動産事業、海外事業、福祉事業など幅広い業務を展開。創業の地である舞鶴市を中心に福知山市、加古川市、さらには海外にも進出し、お客さまのニーズに合わせて、出会えてよかったと思えるサービスを提供している。



お客さまと一緒に未使用車を見て回る



修理箇所をお客さまに説明



車体の整備をする技術スタッフ



インタビューした永井さん(左)と治さん(右)



購入のプランを提案する永井さん

# 夢に向かってアクセル全開

## Dream Japan 株式会社

市内の若者や求職中の人に向けて舞鶴の「働く場」を紹介するウオッチグッドカンパニー。今回は「Dream Japan(株)」の治英希さんと永井幸樹さんに、下福井にある軽未使用車専門店舞鶴店でお話を伺いました。

◆現在どんなお仕事をされていますか？

治さん 舞鶴店の店長として店舗の運営管理を任されています。また、社員教育などの分野にも積極的に挑戦しています。

永井さん お客さまを相手に、いわゆる自動車販売の営業マンをやっています。

◆会社に入られた動機は？

治さん 出身は神戸なのですが、飲食店で独立しようと思いついて、求人情報誌を開いたとき、当社の飲食店のスタッフ募集を見つけたのがきっかけでした。車屋と思わずに入社したのですが、グループ会社で車屋も経営していたため、10年くらい飲食店で働いた後、会社の運営管理の実力を付けて、現在は車の営業部で学んでいます。

永井さん 漫画家を目指していた時期があったんですけど、ちょっと違うなと思う、中学生のころから好きだった車に携わる仕事がしたくて、現在に至っています。

◆今のお仕事はどうですか？

治さん 飲食業とあまり変わらないですね。飲食も車も、仕事としてはお客さま相手なので、一緒なのかな、と。売っているものが「から揚げやビール」から「車」に変わっただけです。

◆お仕事を始めて良かったと感じたエピソードなどはありますか？

永井さん 研修中に、娘さんに買う車を探しているご両親の方を接客し、再度来店された時、名前も覚えてもらっていたことが印象的でした。6か月後の研修中にもその方がまたまた来られて、声をかけられたのが一番うれしい思い出です。

◆会社の特徴を教えてください。

治さん 当社の風土は「スキルよりも意欲」です。やる気があり、そこに向かって努力できる人を会社は全力でバックアップします。挑戦したい気持ちがあれば、環境を作ってくれる会社なので、想いがある人なら「夢・Dream」を実現しやすい会社かなと思います。

## 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	5月13日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H28.5.29~11.14生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児	H28.11.15~29.5.12生まれ				
	2歳6か月児	H28.6.16~12.4生まれ				
	2歳児	H28.12.6~29.6.7生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	5月24日(金) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	5月22日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要