

# にじの空通信

春は天気不安定ですね。私は、曇り空を背景にした、芽吹いたばかりの新緑とのコントラストが好きです。これからだんだんと蒸し暑くなってくるのは少し憂うつですが、今のうちに、さわやかな5月の風を存分に楽しみたいものです。

新生活を始めた方は、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。慣れ始めた時期にゴールデンウィークがあり、うまくリフレッシュして仕切り直せばよいのですが、ここで生活リズムが乱れてしまうと、いわゆる「五月病」の状態に陥ってしまうかもしれません。

診察室でよくお話しすることですが、私たちは「新しい物事や人」に出会うと、動物的な本能が働きます。それが自分にとってどれほど安全か、「敵か味方か」を無意識に判断しようとするのです。

その判断材料として、相手の表情、声、体格、態度、さらには周囲の状況や逃走経路の確保、臭い、音にいたるまで、五感をフル活用して情報を集めます。「相手の出方を見ながら、自分の振る舞いや行動のタイミングを考える」という作業に、脳はフル回転しているのです。

仕事を教わる際、相手の接し方を確認したり、質問するタイミングを計ったりして、ひどく神経をすり減らした経験は誰にでもあるはず。「あの」緊張感です。

気を張り詰め続けて仕事が終わりと、帰宅してすぐに一息つける方もいれば、緊張が夜まで続いて眠れなくなる方もいるでしょう。思い出せば、大震災のあとしばらくは、余震のたびに緊張が走り、逃げる準備をしていました。しかし、揺れが収まるにつれて、その緊張感も次第に和らいでいきました。

それと同じで、新しい環境も1ヶ月ほど何事もなく過ぎれば、少しずつ警戒心が解け、その場所が「安全な居場所」へと変わっていきます。実は、この「安心」が訪れたタイミングでどっと疲れが噴き出し、体調を崩してしまうことはよくあるのです。

私自身、進学や転勤、学会発表のあとなどに、ひどい頭痛や吐き気に襲われ、「とにかく寝ていたい、動けない」という時期がありました。きっと、疲弊した脳がチャージを必要とする時期だったのでしょう。今も大きな仕事をした後はそうなります。

ですから、これを「病気」と思い詰めないことが大切です。対策は、あらかじめ「そういうものだ」と知っておくこと。もし具合が悪くなくても、「想定内のことが起きただけ」と考えましょう。新しい環境に飛び込んだあとは、意識的に予定を詰め込まず、早く寝て、休日はゆっくりと「だらだら」過ごすのが正解です。

状況的に忙しい方でも、ちょっとした隙間時間や気持ちの中だけでも、「何かに追われている感覚」を手放してみてください。そうすることで心身が新しい環境に「馴染み」、いつの間にかそれが「日常」へと変わっていきます。

この5月、皆さんが穏やかな「日常」を過ごせますように。