

春だからって、新しいことを始めなくてもいい ～ 「新生活の憂うつ」の対処法 ～

春の気配を感じ、身も心も軽くなるような感じがする4月。一方で「不安や焦りでなんだか落ち着かない」「新生活が憂うつ」と言った声もあります。こういった気持ちとどう向き合っていくべきなのかを解説します。

新生活が憂うつな人は意外と多い

4月は会社などの切り替わりの時期であり、始まりを連想させる季節ですよね。一方で、『何か新しいことを始めたり、行動を起こさなければならぬのではないかとプレッシャーを覚え、楽しい気持ちよりも不安や焦りの気持ちを感じるという声も聞きます。街中の雰囲気も、流れてくるメディアでも『新しいことを始めよう！』『新たな気持ちで頑張ろう』といった前向きな言葉を聞く機会が増えるので、どうしてもそういう意識を持たざるを得ないのでしょう。でも、そんなふうを感じている人って実は意外と多いのです。



陥りやすい、新生活にまつわる憂うつ

【1】学生から社会人へ

これまでは同世代と過ごしていた学生時代。しかし、就職すると多世代の人たちがいる世界へと入っていかねばいけません。『うまく付き合っていけるかな……』と不安な気持ちになりやすいですよね。



【2】上司と後輩の狭間で

自分の仕事に慣れてきたと思った矢先、後輩や部下ができて、指導しなければいけない立場に。自分の仕事もある中で、後輩や部下の指導をしつつ、上司からの要望にも答えていかねば……。間に挟まれる立場にいるのは大変ですよね。

【3】これからの自分の生き方に思いを馳せる

新年度を機に働き方を変えようといった友人を見ていると、『自分はこの先どう生きていくんだろう……』とふと考え、急に不安が押し寄せて何か行動しなければいけないのではと焦るという人も。

【4】結婚などに伴う引っ越し



自分の仕事やパートナーの仕事との兼ね合いで、4月に同居をスタートする人も多くなります。仕事をしつつ、家のことも……ちょうどよいバランスを見つけていくのに葛藤する人は多いですよね。

【5】子どもの入学や進級

自分には変化がなくても、子どもたちが環境の変化を迎えるということもありますよね。新しいクラスに適應できるか、先生や友人たちとうまくやっていけるかなど。自分でコントロールするのが難しいからこそ、余計に不安や心配になるという声も。

特に女性はライフイベントを迎える機会が多い分、新生活を迎えて心が揺らぐという人も多いように感じます。しかし、ネガティブな感情が沸き起こったり、揺らぐというのは、変化の中においては当然のこと。感じないようにするのはではなく、うまく付き合っていく方法を知り、感情の波にうまく乗っていけば良いのです。

新生活にモヤモヤした時に、意識したいこと

【1】休息を交えながら

マラソンでは、スタートから全力で走ってしまうとその後体力がなくなり、最後まで持たないですね。私たちの心も同じで、『頑張るぞ!』と全力疾走するのも良いのですが、それは長く続けることはできません。新生活の時期に頑張りすぎると息切れし、5月や6月くらいにバーンアウト（燃え尽き症候群）状態になってしまうことも。『まだ頑張れそうだけど、このくらいで止めておこう』というくらいのテンションで、そしてこまめに休息を取りながら過ごしていけると良いですね。



【2】変わらない部分も持っておく

4月は、自分が望んでいなくても誰にでも変化が訪れる可能性がある時期。そんな時こそ、自分の中に変わらない場面を持ちましょう。例えば、仕事で変化があるのであれば、プライベートはなるべく大きな変化がないように、逆にプライベートで変化があるという方は、仕事での変化があまり起きないようになどバランスをとっていきましょう。

【3】日々のルーティンを大切に

変化の時こそ、日々のルーティンを大切にしましょう。心身のバランスが乱れる時は大体日々のルーティンが疎かになりがち。食事や睡眠、運動や家にいる時間など、ルーティンが崩れていないか振り返りをしてみてください。



【4】今、現在に意識を向ける機会を増やす

新生活の時期は、『先へ先へ』と未来に意識が向いたり、周囲の人の行動や言動が目につきやすくなります。しかし、未来に意識が向いている時は、どうしても不安や焦りを覚えやすくなりますし、他者に意識がむいている時は、自分と比較して苦しくなってしまいます。また、そんな自分に嫌気がさすこともあるかもしれません。そんな時は、頭の中でおこなわれている1人反省会を一旦ストップして、一呼吸おいてみて。そして、両手を優しくお腹の上におき、腹式呼吸をしてみましょう。今、ここで起きている自分の呼吸に意識を向け、ネガティブな気持ちや思考と少し距離を取ります。少し落ち着いて冷静に考えられる状態になったら『今、自分に本当に必要なことは何か』について自分自身に問いかけてみて。自分の中にある答えを見つけましょう。

【5】不安の正体を明らかにする

不安などのネガティブな感情について分析してみるのもオススメです。自分の中に起きている感情は、自分の心の中から沸き起こっているものなのか、それとも周囲の影響によって引き起こされるものなのか。それによっても対処法は変わってきますし、それが分かるだけでも気持ちが少し軽くなるかもしれません。

【6】安心できる人とのつながり

心の健康を保つ上で、安心できる人との繋がりはとても大切なものです。自分の中のモヤモヤした気持ちを聞いてもらうのもいいし、あるいはそういったことを話さなくてもただ楽しい時間を一緒に過ごすのも良いと思います。家族やパートナー、信頼できる友人などとお話するのも良いと思います。



自分のペースを大切に

- 周囲の環境に影響を受けやすい4月ですが、そんな時こそ自分の心身と対話し、自分自身にとって必要な選択をしていきたいものです。
- 新生活だからって何かをしようとしなくても大丈夫。自分のペースで少しずつ歩いていきましょう。