

☆☆☆

休み気分からシャキッと切り替えよう！

～休みボケを解消するには～

★ぴあサポメルマガ1月号★

少し遅くなりましたが、新年あけましておめでとうございます。2017年もピアサポートルームをどうぞよろしくお願いいたします。

新年最初のテーマは「休みボケの解消法」です。テストやレポート、論文の締切の時期などが訪れて慌ただしい頃だと思いますが、心身共に健やかに乗り切っていきましょう！その一助となると大変な喜びです。

■目次■

1. こんなことはありませんか？ - 休みボケの紹介
2. 休みボケの原因
3. 休みボケの解消法
4. さいごに・参考webサイト

◆◆◆

1. こんなことはありませんか？

新たな1年が始まりまってしばらく経ちましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？休暇中は心身共にリフレッシュできたでしょうか？

しかし、休みが明けたと思ったらすぐテスト期間に入ってしまったね…。「気合いを入れてがんばろう」と思って学校生活を再開したけれど、なぜか身体がついていかなかったり、やる気が出なかったり…いわゆる「休みボケ」状態になっていませんか？

◆◆◆

2. 休みボケの原因

この「休みボケ」は様々な原因により生じますが、以下の2つがまず挙げられます。

- 1) 生活リズムが崩れること

休み期間中にぐーたらしたり、生活が不規則になったりすることにより、身体がその生活に慣れてしまって、休み明けに必要なとされる規則正しい生活に戻りづらくなってしまいます。

- 2) 「お休みモード」と「勉強モード」の気持ちの上でのギャップがあること

お休みモードが日常化した状況から、いきなり「勉強/研究しなければいけない」という状況に置かれると「勉強/研究したくない」という抵抗感が働きます。

◆◆◆

3. 休みボケの解消法

ではこの休みボケ状態はどのようにしたら解消することができるのでしょうか？

解消方法は大きく1) からだに働きかける方法と2) こころに働きかける方法に分かれます。

- 1) からだに働きかける

刺激を与えることでからだをシャキッと整えます。

具体的な例としては、

- ・カーテンを開けて日光を浴びる
- ・朝シャワーを浴びる

・軽くストレッチをする

ことが挙げられます。

これらによって身体をすっきりと目覚めさせることができるでしょう。

2) ころころに働きかける

気持ちを整えることで、気持ちのギャップを解消していきます。

・休み明けの生活をイメージする

心の準備をして、休み明けの生活に馴染めるようにしてみましょう。

・無理しすぎないことを意識する

頑張ろうとしすぎず、1時間やったら10分休むなど、メリハリをつけて作業が効率的に進むようにしてみましょう。

・目標を立ててみる

何に向かって勉強/研究を行なっているかが意識されるとやる気も出てきます。今年1年の目標を具体的に立ててみるといいでしょう。その目標を達成するイメージを持つと、行動しやすくなるでしょう。

◇◆◇—————

4. さいごに・参考webサイト

—————◆◆◆

いかがでしたか？

私自身、今年のお正月休みから大学モードに切り替えるのは苦労しました。「頑張らなきゃ」と思うのですがなかなか気持ちと行動がついていかず、自己嫌悪に陥りました。暮らしの中でできる小さな工夫によって休みボケが解消されるならば、自己嫌悪に陥ることもなくて精神的に健康的だな、と思います。みなさんも自己嫌悪する前に少しの工夫をしてみてくださいね！笑

また、今回の内容を慌たしい期間を過ぎた後の春休みの過ごし方としても参考にさせていただけると幸いです;-)

【参考webサイト】

1) 正月ボケを治すには？シャキッと解消して仕事モードに切り替えよう

http://www.womannews.jp/health/health_care/35228/

2) うつにもつながる危険も？ 年明けに気分が落ちこむ“正月病”の対処法

<https://doda.jp/careercompass/compassnews/20160101-14771.html>

3) 休みボケでやる気が出ない。仕事モードに切り替えるには？

<https://woman.mynavi.jp/article/130108-001/>

【筆者紹介】

農学生命科学研究科のM1。もうすぐ始まる就活と修論への不安にふるふる震えています。不安から逃げるため、用もなくネカフェに泊まることがあります。

【ピアサポートルームのWebサイト/Twitterができました】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jpまでご意見ご感想をどしどしお寄せください！

+++—————+++

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム

[URL]<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[Tel] 03-5841-2632

[Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

+++—————+++