



こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
新年あけましておめでとうございます。新しい年を元気に過ごすために、引き続き皆様にメンタルヘルスに役立つ情報を伝えていきます。2026年もどうぞ宜しくお願ひします。

今月号は【正月疲れ】【深呼吸の効果】についてお伝えします。

休んだはずなのに・・・ 正月明けに感じる疲れ

「寝正月」という言葉があるように、正月休みには普段以上にゆっくりと寝て過ごす方も多い時期です。しかし、正月明けに疲れやだるさを感じる人が多いのも事実です。

調査結果によると、正月明けの疲れの主な要因として「睡眠の不調」が挙げられています。正月期間は生活リズムや食生活が乱れやすく、その影響が睡眠に表れやすいとされています。

休み明けを無理なく迎えるために、正月疲れを和らげるポイントをお伝えします。

睡眠リズム・環境を整える

①規則正しい生活習慣



②身体に合った寝具



③寝る前のリラックスできる時間



軽いストレッチや読書、瞑想など

栄養バランスを整える

①暴飲暴食を控える



②代謝、睡眠の質を上げる食材を摂る



野菜や果物、発酵食品、貝類、タコやイカ、エビなど

出典: 休んだはずなのに、正月明けってなんでこんなに疲れるのだろう? ~「正月疲れ」は、睡眠の不調が原因?~

リラックスのために『深呼吸』を意識しよう

仕事や生活中でストレスがたまると、無意識のうちに呼吸が浅くなり、体も心も緊張しやすくなります。呼吸は心身と深く関係しており、意識的な深呼吸は、緊張を和らげリラックスした状態へ導く助けとなります。

意識的にゆっくりと深呼吸することで、緊張状態からリラックスした状態へと切り替わり、心身のこわばりを和らげる効果が期待されています。特に、自然を感じられる場所や風景を思い浮かべながら行う深呼吸は、ストレスの軽減に加え、気分改善や集中力向上にもつながるとされています。ぜひ深呼吸を試してみましょう。

基本は「腹式呼吸」



- ①鼻からゆっくり4秒かけて息を吸う
※お腹を膨らませる
- ②2~4秒息を止める
- ③口からゆっくり6~8秒かけて息を吐き出す
※お腹をへこませる

出典: DIAMOND online

場所は身近な公園などでOK



公園や近所の空き地、街路樹など、日常の中の小さな自然で大丈夫。
窓を開けて新鮮な空気を感じたり、通勤途中の緑道で少し立ち止まってみたり。

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。



【精神科医が教える】ストレスを感じなくなる「最高の呼吸法」とは?

お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

