



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お伝えしていきます。2026年もどうぞ宜しくお願いします。

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くなる時期です。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

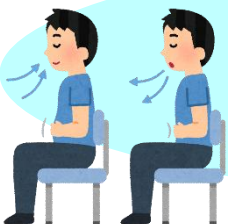
出典：休んだはずなのに、正月明けってなんでこんなに疲れるのだろう？ ～「正月疲れ」は、睡眠の不調が原因？～

リラックスのために『深呼吸』を意識しよう

仕事や生活の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をすることで、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。

【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？

「こころの体温計」

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。

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。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

