



5月の連休明けも、いいスタートを！

学校生活をスムーズに再開するための「3つの基本」

4月下旬を迎え、子どもたちは、新しい学校生活に少しずつ慣れてきた頃だと思います。ところが、5月の連休明けは、・・・
心身の不調を訴えたり、登校をしづったりするケースが増えてくるので、注意が必要です。

なぜ、このようなケースが増えてくるのでしょうか。

そのような不調を予防し、

5月連休明けも、学校生活をスムーズに再開するためには、不調の要因や、心身の健康を支える体の仕組みについて知っておくことが大切です。



そのカギを握っているのが、・・・「**自律神経**」です。

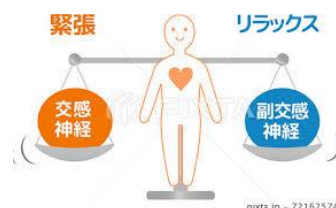
例えば、不登校の子どもが「起立性調節障害」という診断を受けるケースをよく伺いますが、それは、・・・「自律神経」がうまく働いていないことで起こります。

◆「自律神経」のバランスが崩れると、心身に様々な不調が、・・・

私たちの内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールしている「**自律神経**」は、自分の意志とは関係なく24時間働いています。

その「自律神経」には、交感神経と副交感神経があり、2つの神経がバランスをとりながら働いているおかげで、私たちの健康は保たれています。しかし、**そのバランスが崩れると、心や身体に様々な不調があらわれてきます。**(注1)

「自律神経」がバランスを崩す要因には、・・・精神的ストレス、過労による肉体疲労、睡眠不足、偏った食事などある・・・とされています。



ところが、5月の連休の頃には、・・・**この時期特有の要因**も影響してきます。

◆「自律神経」がバランスを崩す、5月特有の要因とは、・・・？

その要因の一つが、「**生活環境の変化**」です。

つまり、**5月の連休の頃には、・・・**

「**緊張を感じやすい**」4月の生活から「**リラックスできる**」連休の生活へと変化し、子どもたちの心は解放され、自由奔放な気分を味わうことができます。

しかし、**5月の連休明けは、**学校の再開に伴い、・・・

「**リラックスできる**」生活から「**緊張を感じやすい**」生活へと、再度、変化します。

そして、そのギャップが大きくなると、・・・

「**あと一週間休みがほしい**」

「**勉強は、イヤだ**」

「**学校に行くのが億劫だ**」・・・といった反動が出やすくなります。



精神科医の小林弘幸氏が、大人の事例をもとに、

「**休暇のペースにはまり過ぎると、仕事のモードに入っていけない**」

・・・と指摘しているような心の変化が、子どものケースでも起こるのです。(注2)

そのような子どもの心理的な反動は、5月の連休が、

楽しかった分、自由だった分、期間が長かった分、・・・大きくなります。

このような現象を、私は、「**長期休業（5月連休）の反動**」と呼んでいます。(注3)

◆「自律神経」は変化が苦手で、バランスを崩しやすい！

「おめでとう」と声をかけてもらうような、入学、進級、進学といったイベントにおいても、学校環境、学習環境、生活環境が大きく変化するため、・・・

子どもには、無意識の内にストレスを感じています。



それら4月のライフイベントによるストレスの影響が出始めるのも、・・・5月の連休の頃です。

それは、ストレスによって「自律神経」がバランスを崩した状態です。(注4)

同様のことは、・・・大人の場合にも起こります。

例えば、就職、昇任などおめでたいイベントの後、五月病の症状が見られるケースがあります。

その他にも、5月特有の**気温差**や**気圧差**（特に低気圧）により、・・・

「自律神経」がバランスを崩すことがあります。

夏の「クーラー病」は、気温差により「自律神経」がバランスを崩すことによって起こります。

とにかく、「**自律神経は変化がとても苦手**」なのです。

◆「自律神経」のバランスを崩さないための「3つの基本」とは、・・・？

では、5月の連休明けも、

子どもたちが、学校生活をスムーズに再開できるようにするには、どうしたらいいのでしょうか。

精神科医の小林氏は、・・・

「自律神経」の調子を整え、**心身ともに健康な生活を送る「3つの基本」**を指摘しています。

それは、・・・

- ① **生活リズムを整える**
- ② **ストレスと上手につき合う**（注5）
- ③ **適度に運動をする**　・・・です。



要は、「**5月連休とは言え、いつもどおり規則正しい生活をするのが大切**」と、言えそうです。

医学的な根拠があります。

詳しくは、・・・小林氏の著書を参考にしてください。

文責 西村明倫（「クローバー」代表）
公益社団法人日本心理学会認定心理士
一般社団法人日本TFT協会診断レベルセラピスト
心理カウンセラー

参考文献など

注1 「結局、自律神経がすべて解決してくれる」 小林弘幸 2021.7.30 アスコム

- ・小林氏は、「あー疲れた」「何だか体が重い」といった症状や、不安、情緒不安定、頭痛、便秘、不眠など様々な不調の原因のカギは、自律神経が握っている・・・と指摘しています。

注2 「自律神経を整えば、仕事も人間関係もうまくいく」 小林弘幸 2023.3.31 KADOKAWA

注3 「長期休業（5月連休）の反動」について

- ・「5月連休の反動」と同様のことは、夏休みなどの長期休業明けにも起こります。しかし、夏休みの期間が長かった分、その反動は大きく、登校しぶりや不登校の子ども的人数は、さらに多くなる傾向にあります。また、夏休み明けは、18歳以下の青少年の自殺者数が年間を通して最多となっており、子どもたちへのきめ細かな対応や配慮が必要です。

注4 前掲「自律神経を整えば、仕事も人間関係もうまくいく」P49～

- ・アメリカの社会学者ホームズと医師のレイは、「社会的再適応評定尺度」を示しています。
- ・その中で、「進学または卒業」、「学校生活の変化」などのライフイベントによって自身の立場や周囲環境が変わることで、人はストレスを受けるとし、そのストレス度を数値化しています。

注5 「自律神経でやせる！若返る！ストレスに強くなる！」 小林弘幸 2022.12.5 三笠書房

- ・小林氏の言う「ストレスと上手につき合う」というのは、子どもの場合、どのような状況を言うのでしょうか。筆者は、5月連休においても「子どもの気持ちを学校につなぎとめておくこと」だと考えます。例えば、・・・
 - 5月連休明けの修学旅行についての話をしたり、旅行の準備をしたりする
 - 5月連休中も、勉強をする、部活をする時間をもつ
 - 5月連休中も、友だちと話したり遊んだりする・・・などが挙げられます。要は、学校に関することを、0（ゼロ）にしないことだと考えます。0にすると、元の調子に戻るのがとても大変です。