



GW 明けの「なんとなく不調」、どう乗り切る？

連休明け、出勤して「なんとなく調子が出ない」と感じることはありませんか？

この「なんとなく不調」の原因のひとつに、生活リズムのズレによる自律神経の乱れがあると言われています。

ズレた状態が長引くとパフォーマンスにも支障を来します。しかし、一度崩れた生活リズムを戻すのは簡単ではありません。そこで、切り替えが上手くいくよう生活リズムを整えながら、段階的にズレを修正していくことになります。

たとえば、

- ・自宅でリラックスして過ごせる時間を確保する
- ・就寝時刻を前倒して睡眠をしっかりとる
- ・朝起きたときに光を取り込み、体内時計をリセットする、など



生活リズムを意識するだけでも、ズレを修正しスムーズに「仕事モード」に戻る助けになります。回り道のようなのですが、小さな積み重ねを続けていくことが大切です。

また「なんとなく調子に戻らない自分」を問題視しないことも大切です。意思の弱さや努力不足のせいにせず、少しずつ整えていくことが基本だと考えてください。リハビリの現場でも、回復は段階的に進めることが安定への近道です。連休明けの不調も同じように、焦らず少しずつ取り組むことが回復への一歩となります。

ただし、連休明けの「なんとなく不調」は表面的には軽く見えても、その背景には職場での適応に困難を抱えている兆候が隠れていることがあります。

自分が思う以上に不調が長引くなど、異変を感じたときは、決して無理をせず管理職に相談したり、メンタルヘルス相談を活用するなど、支援の手を借りることが大切です。支援を求めること自体が主体的な行動であり、その姿勢こそが回復への近道なのです。

