



2026年
4月

メンタルヘルス Self NEWS



ストレスの初期症状には「首や肩がこる」「疲れがとれない」などがありますが、忙しさが続くと、こういったサインにも気づかないことがあります。そんなとき、わずかな時間でできるセルフケアが“五感に意識を向ける”ことです。心とからだを本来の状態に戻し、バランスを取り戻しましょう。



季節の変化を感じていますか

～ 五感を使って“今”を感じる ～



朝晩の空気がやわらかくなってきました。桜の様子も気になる頃ですね。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

今月のメンタルヘルスニュースは、五感に意識を向けるセルフケアについてお送りします。春の訪れをたっぷり感じてみましょう。

忙しい日々を過ごしていると、自分でも気づかないうちにストレスをためてしまいます。仕事に目がいくばかりで自分の健康状態をふり返る余裕もなく、気づいたときには体調を崩してしまっていたということはないでしょうか。

健康を維持するにはできるだけ早めにストレス状態に気づき、早めに対処することが大切です。メンタルヘルス不全の場合にも最初は身体症状に出る場合が多く、たとえば「首や肩がこる」「疲れがとれない」「目が疲れる」といった初期症状が出てきます。

しかし、ストレスが強いときは自分の身体の変化さえ感じられなくなってしまいます。早めに休息をとることが何より重要ですが、仕事で頭がいっぱいでは自覚症状にも気づきません。気づいても休む余裕がないことも多いでしょう。

そんなとき、ほんのわずかな時間でも自然に触れて、五感をフルに活かしてみてください。眠っ

た身体感覚をよみがえらせるとともに、気分のリフレッシュにも役立ちます。

たとえば、通勤途中の街路樹を見て「昨日と少し色が変わった」ことを感じるでしょうか。木や草花の香りも味わってみましょう。頬にふれる風の感覚はどうでしょうか。強さや温度、空気の湿りを感じるでしょうか。風のなかに季節を感じるでしょうか。全身で今この瞬間の変化を感じてください。そして、感じたことを言葉にしてみるとよいでしょう。

お昼休みのほんの10分でもかまいませんので、散歩に出てみてはどうでしょうか。散歩をしながら季節の変化を楽しむことは、自然の営みから離れた自分を見直す時間にもなります。

とくに、小さな変化に注目してみるのが大切です。小さな変化を感じるためには、感受性が必要です。それだけあなたの心がリラックスしていることが求められます。

今この瞬間に起こっている季節の営みを感じることで、あなたの五感は自然な状態に戻り、心身のバランスを回復させ、あなたが本来感じるストレスに気づくことにもなるでしょう。



Self&サポートリンク



0120-556-387

詳しくは裏面を
ご覧ください

