

今日から 6 月ですね。突然ですが、あなたは、いくつ当てはまりますか？

- 最近なんだか笑わなくなった。
- 「ごめん」「すみません」「〇〇すべきだ」が口癖になっている。
- 朝だけ妙に体調がすぐれない。
- 飲み会の誘いを直前キャンセルしてしまう。
- ちょっと涙もろくなった気がする。

1 つでも当てはまったら「6 月病」の予兆ありとのことで、要注意だそうです。

実は、先日、耳慣れない言葉「6 月病」と出会いました。

「…5 月最後の日曜日である。5 月病とはどうやら無縁で月を越せそうな新入生や新入社員も気が抜けない。そのあとに来る“6 月病”…」(読売新聞「編集手帳」H29. 5. 28 付)  
(5 月病なら知っているけれど、「6 月病」とは一体何だろう?) と思い、ちょっと立ち止まって調べてみました。

すると、「6 月病」というのは、5 月病と同じで、適応障害の一つと考えられていることや、環境の変化に心がついていけず、精神的な疲れから体調を崩してしまうものだということがわかりました。また、それは大人だけではなく、子どもにも起こりうることもわかりました。特に頑張り屋さんで真面目な子ほどストレスが溜まりやすく、気付いた時には、すでに心が悲鳴をあげてしまっているとのことでした。

確かに、お子さんは、新しい学年が始まり、クラスにも慣れ、運動会も終えて…と、5 月の半ばまではバタバタ忙しく、気を張っている状態かもしれません。しかし、6 月に入ると、溜まっていた疲れがどっと出て、体がだるくなったり、やる気が起こらなくなったりすることもあるでしょう。それでも無理をしていると、症状を悪化させてしまうことがあるため、注意が必要です。

例えば、お子さんが、学校に行くのを嫌がったり頭痛や腹痛を訴えたり、食べたくないといった症状が出たら、6 月病の可能性があるので、無理強いせずに、心にできるだけ寄り添いながら、体をしっかり休めて様子を見てあげるようにしましょう。

それにしても、6 月は梅雨の時期なので、私は憂うつです。洗濯物は乾かないし、ジメジメしてカビが生えやすくなるし、家事の負担が増えるからです。加えて、子どもを外へ連れ出すこともできないとなれば、小さなお子さんをお持ちの家庭では、家で騒ぐ我が子にイライラすることも増える一方でしょう。…ということは、もしかしたら、子どもの 6 月

病の心配よりも、私たち自身の6月病の心配も必要かも知れませんね。

ちなみに、仕事をしている場合は、休日を充実させること。主婦の場合は、好きなことをし、趣味に打ち込むこと。子どもの場合は、体をしっかりと休めること。それが、今のうちからできる「6月病」対策とのことでした。“備えあれば憂いなし”といきたいですね。前向きな気持ちで6月も乗り切りたいものです。【A】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^\_^))

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」  
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

#### 【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」  
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

#### 【紹介からの登録手順】

アドレス [kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp) をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝え願います。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^\_^)/

\*\*\*\*\*

#### 【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索