

5月病と向き合いましょう

ホームガス課 中岡 誉明

新年度が始まってから約1か月が経つ5月。暖かく過ごしやすい季節である一方、この時期になると心や体に不調を感じる人が増えてきます。いわゆる「五月病」と呼ばれる状態です。これは正式な病名ではありませんが、環境の変化によるストレスや疲労が積み重なることで起こる心身の不調を指す言葉として広く知られています。

特に、進学や就職、異動などで新しい環境に身を置いた人に多く見られます。最初は緊張感や期待感で気が張っているものの、時間の経過とともに疲れが表面化し、「やる気が出ない」「眠れない」「食欲がない」といった症状が現れることがあります。中には「会社や学校に行きたくない」と感じるほど気持ちが落ち込むケースもあり、放置するとうつ病などの深刻な状態へつながる可能性があります。

五月病の主な原因は、環境の変化によるストレスと生活リズムの乱れです。新しい人間関係や仕事・学業への適応に無理を重ねることで、知らず知らずのうちに心と体に負担がかかっています。また、ゴールデンウィークの連休によって生活リズムが崩れ、休み明けに気持ちの切り替えが難しくなることも一因とされています。

こうした不調を予防・改善するためには、まず自分の状態に気づくことが大切です。無理をして頑張る続けるのではなく、意識的に休息を取ることが重要です。十分な睡眠を確保し、バランスの良い食事を心がけるだけでも、心身の回復につながります。また、軽い運動や散歩などで体を動かすことも、気分転換に効果的です。

さらに、悩みや不安を一人で抱え込まないことも大切です。家族や友人、職場の同僚など、信頼できる人に話を聞いてもらうだけでも気持ちは軽くなります。場合によっては専門のカウンセリングを利用することも有効です。「少し疲れているかもしれない」と感じた段階で対処することが、症状の悪化を防ぐポイントといえるでしょう。

5月は本来、新緑が美しく、心地よい季節です。だからこそ、無理をせず自分のペースを大切にしながら過ごすことが重要です。環境の変化に戸惑うのは決して特別なことではありません。自分自身をいたわりながら、この時期を乗り越えていきましょう。

「エキスポシティ」へ 映画を見に行って来ました。

外販課 杉本 浩士

109シネマズ大阪エキスポシティは、近畿自動車道の吹田ICを下りてもう少し行ったところにあります。先日、高校入試を終えた子供と2人で「木挽町のあだ討ち」を見ました。



私の家からは治田インターから名阪国道に乗るほうが大阪に近いので、よく治田インターから乗って行きます。奈良市へ行く場合は、山添インターで下りて下道で行くと割と早く行けると思っています。

ららぽーとEXPOCITYと併用の駐車場で、映画を見たら3時間の無料サービスがあります。子供は鬼滅の刃を見たいとのことでしたが、私が木挽町のあだ討ちを見なかったのでそれにしました。木挽町のあだ討ちは、シアター2で上映しているとのこと、前から2列目に座りましたが、画面が結構上の方であって首の疲れが次の日まで残りました。画面が大きいので、後ろのほうか真ん中あたりから見るほうが良いと思います。また、子供が見なかった鬼滅の刃はシアター11で上映していて、そのシアター11の部屋はIMAX／GTテクノロジーというシネコンとしては日本最大級、ビル6階建てに匹敵する高さ18メートル超、横幅26メートル超の誰もが圧倒される巨大スクリーンに、日本初の高解像度の4Kツインレーザープロジェクターで、通常の映画館では再現できなかった明るさ・コントラスト・カラーを鮮明に映し出し、本当に映画の中にいるかのような体験を味わえるということで、次回はそちらを見に行きたいと思っています。

映画の内容については触れません。映画館のチケット売り場のすぐ左側にはポップコーンや飲み物、唐揚げやホットドッグなどが売っています。チケットを買った私が、財布とチケット、現金の入った封筒をカウンターに置き忘れたまま場内を歩き回っていたところ、受付してくれた従業員の方がすぐにお忘れ物ですよと届けてくれました。ららぽーとには、マクドナルド、カプリチョーザ、KFC、しゃぶ菜、万博食堂などがあり、万博食堂の入り口にはみゃくみゃくのシールが貼ってありました。(みゃくみゃくは現在、大阪吹田市の万博記念公園にいます。2026年1月からはこの場所で初期展示が行われ、その後は府内のさまざまな場所での活用が検討されています。また、大阪府内の観光地や施設でも巡回展示が計画されています。) 今回はみゃくみゃくに会えませんでした。近いところにいたということで、次回探してみるのもいいかもしれません。

久しぶりに映画を見に行きましたが、映画館の音の大きさがすごくて家ではなかなかあの音量で観ることがないので良かったです。皆様もどうですか。