



健康ライフ

五月病だけじゃない毎月のメンタル不調

～AIも活用！ 活動記録の習慣で1年中元気に～



メンタル不調を可視化する

新年度を迎え、気温も高くなり始める季節。社会的なイベントや生活環境、気候の変化が心身に及ぼす影響は少なくありません。そこで今回は、毎月どのような点に注意が必要なのかを知り、1年を元気に過ごすためのメンタル不調の予防法について、早稲田メンタルクリニック院長の益田裕介先生に伺いました。

Adviser 早稲田メンタルクリニック 院長 **益田裕介 さん**



精神保健指定医、精神科専門医・指導医。防衛医科大学卒業。同大学病院、自衛隊中央病院、自衛隊仙台病院（復職センター兼務）、埼玉県立神経医療センター、薫風会山田病院などを経て、2018年に早稲田メンタルクリニックを開業。登録者数71万人を超えるYouTubeチャンネル「精神科医がこころの病気を解説するCh」で、心の健康や職場のメンタルヘルスなどについて分かりやすく解説を行っている。

職場の人事異動、業務内容の変更といった環境の変化が大きい時期や、急激な寒暖差や気圧の変化が起こりやすい時期に、次のような症状が起こることはありませんか？

精神的症状	身体的症状
<ul style="list-style-type: none"> やる気が出ない 気分が落ち込む イライラする 何をしても楽しくない 集中力が続かない 仕事でミスが増える 	<ul style="list-style-type: none"> 食欲が低下する、または食べ過ぎてしまう 寝付きが悪い、眠りが浅い 疲労感が抜けず、常にだるい

メンタルというと精神的な症状のイメージがありますが、身体的症状が表れる場合もあります。また、メンタル不調は、生まれ持った性格や生活習慣、ストレスなどの複数の要因が絡み合って起こるため、普段生活している環境や、気温・気圧の変化も要因の一つとされています。

例えば、古くからよく知られている「五月病」は、1年の中でも環境の変化が最も大きい4月に生じたストレスが、大型連休明けの5月以降に不調となって現れると言われています。五月病は正式な病名ではなく、この時期に起こりやすいメンタル不調を指す俗称です。

■ 月別のメンタル不調例

月	要因となる主な環境変化や気候の特徴	起こりやすいメンタルの変化
4月	<ul style="list-style-type: none"> 新年度による人事異動 気温の急激な上昇 	過剰に気分が高揚し、理性や行動にブレーキが利きにくい
5月	<ul style="list-style-type: none"> 大型連休前後の生活の乱れ 	新年度を迎えた4月の緊張が解け、ストレスによる不調が症状として表れやすい
6月	<ul style="list-style-type: none"> 梅雨時期の気圧低下や日照不足 	5月に生じた不調が表れやすい
7月	<ul style="list-style-type: none"> 屋内の冷房と屋外の暑さによる寒暖差 	いわゆる「五月病」は7月ごろまで続くケースが少なくない
8月	<ul style="list-style-type: none"> お盆休み前後の生活の乱れ 猛暑 	休暇明けや猛暑の影響でやる気がなくなりがち
9月	<ul style="list-style-type: none"> 寒暖差の大きい日が増加 	夏の疲れが心身に表れやすい。「秋の五月病」といわれることもある
10月	<ul style="list-style-type: none"> 気温・気圧の変化が大きい 日照時間が減少 	秋から冬に向かう時期は気分が落ち込んだり、体のだるさが続いたりしやすい。「冬季うつ」とも呼ばれる
11月	<ul style="list-style-type: none"> 1日の寒暖差が大きい 日照時間が短くなる 	10月に続き、「冬季うつ」と呼ばれる症状が起こりやすい
12月	<ul style="list-style-type: none"> 年末の忙しさやイベント 気温の低下、冷え込み 	時間に追われたり、人付き合いが増えたりする中でストレスが増加。反対に人付き合いが少ないと、孤独感に襲われることもある
1月	<ul style="list-style-type: none"> 年末年始休暇前後の生活の乱れ 	休暇中の生活リズムの乱れにより、休暇明けにやる気が出ない、といった不調が起こりやすい
2月	<ul style="list-style-type: none"> 年度末に向けて忙しくなる 寒さのピーク 	自律神経の乱れによる心身の不調「冬バテ」が起こりやすい
3月	<ul style="list-style-type: none"> 年度末の繁忙期・職場環境の変化 寒暖差が大きくなる 	4月からの新生活への不安や、気分の浮き沈みが起こりやすい

手帳への活動記録で自分をモニタリング

自分が特にメンタル不調を感じやすい月は、生活習慣を整え、ストレスをためないよう意識することも対策の一つとして効果的です。さらに目指したいのは、1年を通して心身の状態を良好に保つことではないでしょうか。そこでお勧めしたいのが、手帳に「活動記録」をつけることです。

時刻	活動記録	メモ
04:00		<input type="checkbox"/> 雨で頭が痛いので頭痛薬を服用
05:00		<input type="checkbox"/> 夕方から天気が回復したので、ピラティスに行く
06:00	起床	
07:00	朝食	<input type="checkbox"/>
08:00		<input type="checkbox"/>
09:00		<input type="checkbox"/>
10:00		<input type="checkbox"/>
11:00		<input type="checkbox"/>
12:00	昼食	
13:00		
14:00		● 朝食：野菜スープ
15:00		● 昼食：手作りお弁当
16:00		● 夕食：親子丼、野菜サラダ、お味噌汁
17:00		
18:00	退社	
19:00		【メモ】 今期は雨だったので、体がだるかった。
20:00	夕食	
21:00		
22:00		
23:00	就寝	
00:00		

手帳は上記のような、縦（バーチャル）の時間軸に沿って予定を管理でき、見開きで1週間を見渡せる「バーチャルタイプ」が最適です。

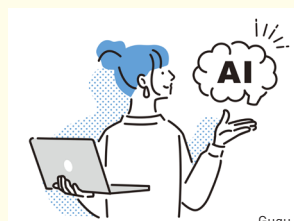
時間ごとの活動記録と、その時の気分や体調、心身の変化など気付いたことを1日の終わりに書き込みましょう。週末に1週間を振り返りながら、まとめて記録してもOKです。自分の思いやその日の出来事を詳細に書くような日記とは異なり、手帳への活動記録はごく短時間で十分です。むしろ、日記のように「自分の心を追いかける」ことをし過ぎないことが重要です。自分の1日、あるいは1週間の活動をモニタリングすることで、どういう時にどんな心身の変化が起こりやすいのか、傾向が分かってきます。「この日は仕事の納期が迫っていたからイライラしていた」「睡眠が足りていないせいで集中力が不足気味だった」というように、メンタル不調の要因を自分で把握できる

ようになると、行動や生活習慣を変えるきっかけもつかみやすくなります。手帳には「改善したいこと」や「今後の計画」なども書き出して、その進捗をこまめにチェックすると、モチベーションの向上にもつながります。

最初のうちは睡眠時間や中途覚醒の回数などを中心に記録していても、途中から疲れ具合や食事内容を記録したいというように、自分が重点を置くポイントが変わってきます。そのため、パソコンやアプリではなく、融通が利きやすい「紙の手帳」がベストです。また、パラパラとページをめくって見ることで、ひと月単位、あるいは数カ月単位での振り返りもスムーズに行えます。

生成AIを活用して「問題」を可視化する

メンタル不調を改善するためには、その問題を解決する必要がありますが、自分では何が問題なのかきちんと整理できないケースも少なくありません。そこで生成AIを活用すると、問題の可視化や整理がスムーズになります。



Gugu / PIXTA (ピクスタ)

「自分に今どんな問題があるのか教えてほしい」と伝えれば、生成AIがいろいろな質問を投げかけてくれます。それに答えることで問題を可視化し、整理できる効果も期待でき、解決策も見えやすくなります。ただし、生成AIは常に正しいわけではありません。間違ったことを正しいと思い込んだり、そうした思い込みが激しくなったりしないよう、人との対話の時間も意識的に持つことも大切です。

生成AIに頼り過ぎるのではなく、座禅やマインドフルネスで自分と向き合う時間を持つたり、前述の活動記録で自分自身をモニタリングしたりする時間も大切にして、メンタル不調を引き起こす問題を把握しましょう。多くの不安は「何が問題なのか分からない」ために起こります。問題が分かれば後は解決に向けて動くことができ、不安からは解放されます。そうしたことも念頭に置いて、日々を心地よく過ごしましょう。

詳しくはwebもご覧ください <https://www.karadacare-navi.com/life/35/>

