



夏も終盤になってくると、疲れをどっと感じます。「最近、疲れがとれないけど、夏バテかな～」と体調を気にする人も多くなります。

「夏バテ」とは、夏の暑さのために身体の働きが低下してしまうことをいいます。また、最近では冷房による過激な寒暖差で体調を崩すことも含まれます。

夏バテを解消するためには、栄養補給や睡眠、適度な運動などのように、**生活習慣を見直すことが大事**です。

しかし、この季節は夏バテだけではなく、「**夏ストレス**」も深刻な問題です。



その1:「アクセル全開」がストレスの元

夏は他の季節よりも気分が開放的になり、「**アクセル全開**」で突っ走りがちになります。そのため、無理をしすぎてしまうことが多いのではないかと思います。たとえば、こんなことが「夏ストレス」を引き起こす原因になります。

●日中の暑さのため、涼しい夕方以降に活動が活発になる

⇒例) 残業の頑張りすぎ/連日の夜遊び、など

●寝苦しさも手伝って睡眠サイクルがずれ、睡眠不足になる

⇒例) 夜更かし/朝食抜き、など

●「夏休み」のスケジュールは「アクティブー辺倒！」

⇒例) 海水浴場で1日中遊ぶ/夏休みイベントで1日中歩き回る、など

●お酒を飲みすぎたり、「オールナイト」で遊ぶことも……

⇒例) ビールを飲みすぎてつい深酒/野外オールナイトライブに行く、など

上のような例は、楽しくてやっていることも多いですよ。楽しいといつまでもそれを続けたいと思うし、また「できる」と思ってしまいます。

でも、体力には限界があります。やりすぎてしまうとまず身体に疲れが表れ、放っておくと突然気力も萎えてしまうことがあるのです。いいストレスである「**楽しいこと**」も、やりすぎれば「**悪いストレス**」になるということを覚えておきましょう。

その2:夏は「人疲れ」の季節

人付き合いが増える季節といえば、「春」を思い浮かべませんか？ でも、意外に夏も

人付き合いの多い季節なのです。たとえば、下の例を見てみてください。

●義理の両親や親戚と久しぶりに会う

夏休みに義理の両親の家に泊まりに行く/お盆に親戚が集まってお墓参り、など

●レジャーを通じて人付き合いが増える

家族ぐるみでのバーベキューに誘われる/子どもの友だちの家族と夏休みのイベントに参加する、など

●暑気払いの飲み会が増える

仕事が終わった後に、頻繁に飲み会に誘われる、など

このように「**義理**」を中心に人付き合いが増えるのが、夏の特徴ではないかと思います。リラックスできない相手と長時間食事をしたり、義理でも他人の家に泊まったりするのは、本当に疲れることですよ。でも、付き合いをやめてしまうと孤立してしまうから、ある程度の付き合いは必要だし……。このような葛藤に悩むのも、「夏ストレス」の特徴でしょう。

夏ストレスを乗り切るプチポイント

●開放的な夏には「ほどほど」が肝心

特に楽しいと、「やりすぎてしまう」ことが多いもの。でも、そもそも夏バテもしやすい季節なので、「夏こそほどほどに！」を合言葉にしましょう。

●とにかく意識的に「骨休め」

「アクセル全開」で突っ走りがちな夏こそ、「骨休め」を常に意識しましょう。骨休めとは身体を休めて疲れを癒すことです。ダラダラすることも、たまには必要です。

●夏休みにはアクティブ計画を詰め込みすぎない

アクティブな企画をメインにしても、「2日に1日はリラックス日」というように休養を必ず取り入れた日程を組みましょう。

●義理の関係はダラダラ付き合わない

義理の付き合いは、短時間でもストレスがたまります。まして、夜中までずっと一緒に飲んだり、1日中ベッタリ付き合うのは避けましょう。「日中一緒に過ごしたら、夜は一人でも早く休む」「飲み会への参加は、自分なりに“お尻の時間”を決めておく」など、相手に合わせすぎないようにすることも大切です。