



緊張の1か月が過ぎた今、大事にしたいこと

2025年5月 No.37



4月が終わりました。新年度が始まってから1か月が経ちましたね。「長かったなあ」と感じる人、「あっという間だった」と感じる人、いろいろな人がいると思います。「楽しかった」「しんどかった」など、その感想も様々でしょう。

私たちは3月から4月にかけて、慣れた場所や慣れた人との別れを経験し、新しい場所や新しい人に出会います。わくわくドキドキし、笑ったり落ち込んだり、これからの生活を不安に思ったり、前の環境と比較して寂しくなったり・・・いろいろな感情を経験します。

この4月という節目の時期は、毎年、日本全国で多くの人がいろいろな変化を経験して緊張する時間を過ごしていると思います。自分は緊張することはないけれど、周りの人が緊張しているのを感じて疲れるという人もいるかもしれません。

私自身は、毎年4月は必要以上に頑張ってみたり、気を遣ったりと緊張している自分を感じます。そしてその緊張疲れがピークに達するのが5月というのが、私の毎年のパターンです。みなさんはどうでしょうか。

「緊張しないように」「頑張り過ぎはよくない」という言葉をよく耳にしますが、「緊張する」「頑張る」は、あまりよくないことなのでしょうか？

「緊張する」「頑張り過ぎる」のは、『よりよく周りの環境に適応して、うまく人と付き合って楽しく過ごしたい』という前向きな気持ちの表れだと言えるでしょう。新しい環境を目の前にしたときに「よりよくなりたい」と感じるのは、とても自然な素敵なことだと思いませんか？「緊張する私」も「頑張り過ぎちゃった私」も「素敵な私」なのです。ぜひそんな自分をほめてあげてください。

しかし、そのような状況が連続すると「疲れ」が出てきます。「疲れ」は体や脳からの「ちょっと待った。ペースを落として。いったん休憩しましょう。」の声なのです。

そんな自分が出してくれるアドバイスに耳を傾けて、意識的にゆっくり過ごしたり、頑張るスピードを落としたりして、たくさん使ったエネルギーを回復する、その時期が5月であると思います。

長い目で見ると、この時期に必要な休みや楽しみを自分に与えることが、今年を『楽しく、元気に、自分のペースで頑張れる』ことにつながると言えます。

気候もまだ穏やかなこの季節、自分にとってちょうどよい気の抜き方、リラックス方法、楽しみ方を少しずつ鼻歌交じりに探してみてもいいでしょう。

