



心のセーフティネット

編集・発行

MBK Wellness 株式会社

MBK ウェルネス相談室

(旧ヒューマン・フロンティア相談室)

〒101-0021

東京都千代田区外神田1-18-13

秋葉原ダイビル 7F

TEL.03-6747-6250 (代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時: 月曜～金曜 10:00～20:00

(祝日除く) 土曜 10:00～18:00



E-mail:

sodan@wellness-sodan.com

※受信後、2営業日目途にお返事いたします。

©2016, 2026 MBK Wellness CO., LTD.



LINEからもカウンセリング
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR
コード」から上記の QR コードを撮影し
ご登録ください。もしくは「友だち追
加」→「検索」から「@hfsodan」を入
力してご登録ください。

※QR コードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

梅雨だるにご注意ください

毎年 5 月から 6 月にかけて梅雨入りします。じめじめと蒸し暑く、雨が降り続く梅雨どきは体のだるさや食欲不振、頭痛などに悩まされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この時期の体調不良は「梅雨だる」や「6 月病」などと呼ばれています。

◆梅雨だるの原因

・低気圧による自律神経の乱れ

自律神経は、興奮状態のときに働く交感神経と鎮静時に働く副交感神経があります。気圧が低いと副交感神経が優位になりやすく、梅雨どきは低気圧が続くため、体が休息状態となり、だるさを感じたりやる気が起きなかったりしやすくなります。

・気温の急激な変化

梅雨入りすると長雨の影響で気温が下がったり、晴れて真夏日になったり、気温の変化が激しくなります。気温差や天気の変化は、知らず知らずのうちに心身へのストレスになってしまいうもの。体が疲れやすくなり、自律神経のみだれにもつながるおそれがあります。

・湿度の高さによる水分代謝の低下

梅雨の時期は、湿度が高くなるため体に残った余分な水分が排出しにくくなります。体のさまざまな場所に必要以上に水分がたまると、むくみや頭痛、食欲不振、下痢を引き起こすといわれています。

◆梅雨だるの予防・解消法

・規則正しい生活で自律神経を整える

規則正しい生活を送って自律神経の乱れを整えることが大切です。早寝早起きを心掛け、栄養バランスを考えた食事を 1 日 3 食しっかり摂りましょう。

・光を取り入れて気分も明るく

朝目覚めたらカーテンを開けて日光を浴び、体を目覚めさせるのも効果的です。

部屋が暗いと、気分も落ち込みがちになってしまいます。

・適度な運動と入浴で水分代謝をあげる

梅雨どきは外出も億劫になってしまいがちですが、意識的に体を動かすようにしましょう。またぬるめのお風呂にゆっくりと浸かり体を温めるのも効果的です。

私たちの体調は天気や気圧の変化によって左右されやすく、体にさまざまな不調として現れます。梅雨の時期は意識的に自律神経を整え、水分台車をあげる生活を意識しましょう。梅雨だるの症状が出てしまった場合は、ご紹介した予防・解消法を試してみてください。

カウンセラーのオアシス

先日ある記事を偶然目にするのがあり、とても心が揺れて共感してしまいました。その内容は「小さな幸せに鈍感になってしまうと、気づかないままどんどん幸せを逃しながら生きてしまうような気がするんです。人は、幸せになることを目標に生きている部分もあると思いますから。日々の小さなことに喜びを感じながら生きていく努力をすれば、鈍感にならずにいられそうです。」

日々の忙しさで幸せに鈍感になっている自分に気づかされ、小さなことにも喜びを感じられる自分でありたいと思っています。

EAP用語集

認知行動療法 (CBT)

物事の受け取り方(認知)や行動のパターンに働きかけることで、感情のつらさや問題の改善を目指す心理療法です。自動的に浮かぶ否定的な思考を現実的でバランスの取れたものに修正し、行動の工夫(課題や実験など)を通して、気分や対処力を高めていきます。うつ病や不安障害などに広く用いられます。