



# スイッチマン通信

2024.5  
Vol.12



## 【休み明けの行きたくない予防】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。  
GWはいかがでしたか？



私は大人へのコーチング仕事、子ども指導（スイッチマン体操教室）、そして我が子（8歳5歳）のパパ業と慌ただしく終わりました。

さて、新年度が始まりこのGW明けに学校や会社に行きたくなくなる「五月病」が多いようですが、園児はどうでしょうか？

新しい慣れない環境が始まり、GWでその緊張がフッと緩んでしまい、その後その環境に戻りたくなくなるのが五月病。社会人1年目や進学1年目に多いようですが、保育園や幼稚園でも最近は似たような傾向があるようです。

ある意味毎週の月曜日がその似た状態かもしれません。土日の休みで「生活のリズム」が変わり、日曜夜に何だか憂鬱な気持ちになるあの感じ。

そうこの「生活のリズム」こそ、大人も子どもももっと大切にして欲しく思います。アドバイスのひとつとして「食事の時間」があります。お休みの日でもなるべく平日と同じ時間に食事をちゃんと摂ることで、心と身体の「体内時計」が狂いづらくなります。

この体内時計の狂いは「時差ボケ」ととても似ていると思っています。海外を歩き来した時に起きるあの現象です。

私は、20年程前は毎月のように海外遠征に行っていましたが、この時差ボケを早く治す一番のコツはこの食事でした。現地の時間で3食ちゃんと食べることで、時差ボケも早く治り、生活のリズムが整う＝体内時計が整う＝心と身体が整うのです。

お休みが続く夏休みの様な場合でも、

せめて保育園や幼稚園、学校が始まる前日くらいは、平日の食事の時間と同じにしてみてください。きっと少しは気持ちよく登園出来ると思います。保育者、パパ、ママも同じですよー。

