

## Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

日本各地で平年よりもずいぶん早い梅雨入りとなりました。まだ5月病を乗り越えていない時期に梅雨独特のどんよりした気候は、よりいっそう気持ちが沈みがちです。皆さんのモチベーションは大丈夫でしょうか？

5月病の一つの症状として「集中力の低下」がありますが、これに追い討ちをかける梅雨によって何をやるにも集中できないかもしれません。今回は、そんな5月病を克服する方法を3つご紹介します。

まずは「何かを使い切ること」。歯磨き粉やケチャップといった身近な生活用品などでもいいです。何かを使い切ると小さな達成感が得られることが多いですが、この達成感こそが大切なのです。続いては「何かを新調すること」。こちらも特に指定はありませんが、私としてはタオル類をオススメします。新しいものを使い始めるというだけで、気持ちも上向きとなるはずですよ。

最後は「緑視率を上げること」。この「緑視率」とは視界に入る自然の緑の割合のことを指します。緑は心を落ち着かせてくれるので、外に出れば5～6月は緑がいっぱいです。しかしコロナ禍では外出を控えなければならず、自然と目に入る緑が減りがちです。だからこそ、緑視率を少しでも上げられるよう意識してください。

今回ご紹介した方法をぜひ取り入れて、気分が乗らない時期を乗り越えていきましょう！

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子