

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

気が付けば6月に入り、多くの地域ではすでに梅雨入りしたとのことです。この季節は湿気と低気圧で体調不良を起こす人が多くなるため、注意が必要です。

最近では「梅雨だる」という言葉が出てきたように、梅雨は心理的にも憂うつが加速しやすいといわれており、ネガティブ思考に陥りやすくなります。そのため、意識的にポジティブな思考になれるよう、一緒に梅雨の過ごし方を考えてみましょう。

まず、雨に対するネガティブな感情を取り除きましょう。そのためには雨がもたらす恵みについて理解することが大切で、例えば雨雲のおかげで紫外線量が約3割まで低下するといわれています。これは紫外線対策を講じている人にとって嬉しいことでしょう。また、多くの日本人が悩んでいる花粉ですが、雨天の場合は空中に浮遊していた花粉が雨とともに地面へ落ちていくため、花粉症の症状が軽くなるといいます。ちなみに花粉症がひどい友人は「雨の日こそ課外活動する」と言っており、こうしたアクティブさも大切でしょう。

最後に“雨の日グッズ”として、お気に入りのアイテムを探してみましょう。私はオレンジ色の傘を持っていますが、雨の日にはしか使えないからこそ使う時に少し嬉しくなります。このように雨の日を少しでも楽しむことで、気分の落ち込みが減ります。ぜひお気に入りのアイテムを見付けてください。