

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて！～

起業日

しゃっちょうは行く！



メディセレスクール
ファウンダー
児島 恵美子

おかげさまで、メディセレスは20期目を迎えることができました。起業の生存率は3年で67%、10年で6.3%、そして20年続くのはわずか0.3%という厳しい壁があります。私たちがその壁を越えられたのは、皆さんの温かい支えがあったからです。これまでのマイナス体験を燃料に、知恵と勇気を持って皆さんのお役に立てると嬉しいです。今後もよろしく願いいたします。

さて、ゴールデンウィークが明けて、5月病がささやかれる時期になりました。私は心理カウンセラーでもあるのですが、この季節はやはり相談が増えます。新年度に気を張りながら作ってきた良い習慣が大型連休で一度リセットされてしまい、心身がしんどくなるのが5月病の本質だといわれています。

5月病の主なサインは「睡眠・食欲・不安感」の3つです。まず睡眠の改善ポイントは、夜眠れなくても、「毎朝決まった時間に早起きする」という習慣を身に付けることです。次に食欲に関しては、食べられない、あるいは食べすぎてしまうという波がありますが、大切なのは量ではなく「時間」です。何時には必ず食べるという時間を決めるとリズムが整います。最後に不安感。不安は悪い感情ではなく「そろそろ行動しようね」という脳からの前向きなメッセージ。不安をエネルギーに変えて行動するきっかけにすれば、気持ちは改善していきますよ。