



ココロが軽くなる

独立行政法人  
国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター長  
大野 裕

新しい環境は誰でも  
ストレスを受けやすい



春は環境の変化がつきものです。この春に進学、就職、異動、引越など、環境の変化を体験した人は多いでしょう。こうした変化に出会うと、私たちはストレスを感じます。

とくに、意に沿わない変化は苦痛です。しかし、昇進うつ病という言葉があるように、昇進や進学など、周囲から祝福されるような変化であっても、重荷を感じることは珍しくありません。良かれ悪しかれ、変化に対応するのは簡単なことではありません。

いままで慣れ親しんだところからの別れは寂しいものです。それに、新しい環境では、そこが安心できるかどうかが見極める必要があります。新しい仕事にスムーズに入っていくために、いろいろと工夫する必要もあるでしょう。新しく住み始めたところだと、隣近所の人たちとの付き合いにも気をつかいます。精神的に疲れることはかりです。

環境が大きく変わったときのストレス解消法

人付き合いや新しい仕事は、  
時間が経てば自然に慣れてくる



環境の変化によってストレスを感じるのはやむを得ないことです。ですから、焦らないで、ゆっくりとその環境に自分を合わせていくようにしてください。早くまわりになじんでばかりは仕事をしたくない、まわりに住んでいる人たちと仲良く付き合えるようになりたいと考える人がいますが、そう簡単にはいきません。そのときに焦ってしまうと、気持ちばかりが空回りして逆効果です。できることから少しずつ、まわりになじんでいくようにします。

そのときに一人で悩みを抱え込まないようにしましょう。頑張るタイプの人は、つい一人で頑張りすぎて疲れてしまいます。困ったときには、早めに人に相談してください。

暮らしのリズムは  
変えない



なるべく変化を少なくするように工夫することも大事です。仕事や学業、生活など、大切な生活の一部は周囲の変化に合わせてはなりません。しかし、それ以外のところで、できるだけ変化を少なくすることができます。変化を少なくするといっても、難しく考えることはありません。ごく日常的なことに気をつければ良いのです。

起床や就寝の時間をはじめとした暮らしのリズムなど、変える必要のないことはなるべく変えないようにします。人付き合いの面でも、以前からの友人や知り合いとの連絡や交流などをできる範囲で続けるなど、今までの生活パターンを大事にするようにします。家族の存在や、これまで趣味や生きがいにしてきたことなどももちろん大切です。

大野裕先生監修の携帯サイト「うつ・不安ネット」<http://cbtjp.com> パソコンサイト「うつ・不安ネット」<http://www.cbtjp.net>  
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。  
※携帯サイトはdocomo、au、SoftBankからご利用いただけます。