



環境の変化や気温差の大きな時期で、心身の不調が現れやすいときです。



俗にいう『5月病』、あなたやあなたのまわりの人は、どうですか？

気持ちがゆううつ

身体がだるい

食べ過ぎる

感情が不安定

食欲が落ちた



夜中に何度も目が覚める

人とのかかわりがわずらわしい

アルコール量が増えた

「面倒くさい」と思うことが増えた

気分転換したり、しっかり休むことで多くは回復します。心身ともにゆったり過ごすようにしましょう。

いろいろ工夫をしてみても、1カ月以上症状が続き、生活に支障が出ているようなら、医療機関など専門家への相談をお勧めします。

まわりの人は、
焦らず見守りましょう。

アニマル環状線

～我が家の癒しをおすそ分け～



我が家のアイドル、ミニチュアピンシャー(♀)のクレアは、食べることが大好き！体内時計が正確なのか、時計が認識できるのかはわからないが、ほぼ毎日同時刻に彼女のソワソワが始まる。私がキッチンに立つと必ず足元に寄ってきて、こんな愛くるしい表情で見つめてくる。なんとしてでも彼女の期待に応えたくするのが男の性か！つつい白菜やキャベツをあげて、自分のカブを上げようとしてしまう…。

また、冬場は散歩に行きたがらず、こたつの中やヒーターの最前線が定位置の寒がり屋さん。さらに、季節に関係なく衣類を被り、洗濯物を放っておこうものなら、次に見たときには当たり前のように身にまとっている。

苦手なものはまだある。それは、「お風呂」と「同居中のセキセイインコ」だ。バスタイムとインコの飛行タイムは、犬なのに「借りてきた猫」状態で尻尾を下げて縮こまっている。

とはいえ、自分の名前は当然分かっているし、お手もお座りもできるお利口さん。他にも「ごはん」「散歩」「おいで」などの簡単な言葉は聞き分けることができるし、私たちの気持ちがわかるのか、落ち込んでいる時は、膝の上に乗って慰めてくれるとってもやさしい子です。

司令課 西田 聖史

