

## かかってこいよ月曜日！～ブルーマンデー克服法～

保健班：乾遥鈴、村長加乃栄

### Abstract

The purpose of this study was to identify methods for overcoming Blue Monday. In a questionnaire survey, about 70% of all respondents answered that they had experienced a Blue Monday, and those who experienced a Blue Monday often answered that they slept late, woke up late, did not get enough sun, and did not exercise during the weekend. The experiment also revealed that improving the quality of sleep on weekends and motivating oneself on Mondays by creating rewards for oneself on weekdays are effective in overcoming Blue Monday. Therefore, this study concluded that the most effective way to overcome Blue Monday is to adjust the rhythm of one's life on weekends and to devise ways to increase motivation on Mondays.

### 要約

本研究の目的は、ブルーマンデー克服法を明らかにすることである。アンケート調査において、全体の約7割がブルーマンデーを経験したことが「ある」と答え、ブルーマンデーを経験する人は週末の生活において、遅寝遅起き・日光をあまり浴びない・運動しないという回答が多かった。また実験によって、週末の睡眠の質を上げることや、平日に自分へのご褒美をつくるなど、月曜日のモチベーションを高めることがブルーマンデーの克服に効果的だということがわかった。従って本研究では、ブルーマンデーを克服するためには、週末の生活リズムを整えることや、月曜日のモチベーションを高める工夫をすることが効果的であるということが結論付けられた。

### 1. はじめに

月曜日が近づくにつれて憂鬱になる人も多いだろう。この心理現象は「ブルーマンデー」と呼ばれている。私達もよく月曜日が憂鬱に感じるため、ブルーマンデーに興味を持った。厚生労働省の「令和4年の発見曜日別の自殺の状況」から、日本の自殺者数は月曜日の朝に集中していることが明らかになっている。また、先行研究から、休みの日の過ごし方による自律神経の乱れや、学校や仕事、人間関係へのストレスがブルーマンデーを引き起こす要因として挙げられる。そのことから、要因別の克服法を明らかにすれば、多くの人がブルーマンデーを克服できるのではないかと考えた。そこで本研究では、週末の生活リズムと平日のストレスの要因に焦点をおいて、要因別の克服法について研究した。

### 2. 研究手法

#### 《実験1》

77期生188人を対象にアンケートを実施した。

①まず、ブルーマンデー経験の有無を質問した。

②ブルーマンデー経験がある人には、(i)平日のストレス要因、(ii)週末の生活リズム経験がない人には、(iii)週末の生活リズム、(iv)ブルーマンデーにならない一番の要因の質問をした。ただし、(i)～(iii)の回答方法は複数回答とし、(i)～(iv)の選択肢はそれぞれ以下の通りである。(i)「ストレスはない」、「授業または部活や習い事へのやる気が出ない」、「友達に気を使いすぎて疲れてしまう」、「周りと比べて落ち込んでしまう」、「休日モードから学校モードへの切り替えが難しい」、「睡眠時間が短い」、「その他」(ii)(iii)「昼または夕方まで長時間寝ている」、「夜遅くまで(0時以降)まで起きている」、「早寝早起き」、「日光を浴びない」、「運動する」、「出かけることが多い」、「趣味などで気分転換している」、「朝食を取っている」、「バランスの取れた食事を取っている」、「規則正しい食生活を取っている」、「その他」(iv)「休日と平日の生活リズムが同じなので、気持ちの切り替えが容易である」、「学校ま

たは部活や習い事が楽しい」、「平日の間に楽しいと感じるような出来事がある」、「十分な睡眠時間を確保している」、「その他」

《実験2》

生活リズムの内容は、実験1の結果と考察をもとに考えた。ブルーマンデーをよく経験する77期生女子14人を対象に二週間に渡って実験を行った。ここでは、一週目を休日編、二週目を平日編とする。〈休日編〉土日月曜日にブルーマンデー克服に効果的だと仮定した以下の生活リズムを実践する。

【睡眠】「平日と同じ睡眠」、「寝る30分から一時間前にはスマホを触らず、自分が落ち着くことをする」、「長めにお風呂を浸かる」、「起床後、30分から60分以内に朝日を浴びる」

【食事】「朝食に大豆製品、乳製品、食物繊維をとる」

【運動】「お風呂後に柔軟ストレッチ」

寝る前のスクリーンタイムは睡眠の妨げや次の日の生活リズムに影響することより、「寝る30分から一時間前にはスマホを触らず、自分が落ち着くことをする」を設定した。また、幸せホルモンの一つであるセロトニンの分泌を促進する食品とされている大豆製品、乳製品、食物繊維を多く含む食品を摂取するようにした。

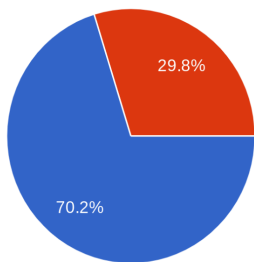
〈平日編〉一週間の平日のどれか一日のみ自分へのご褒美を設置して生活する。

最後に、アンケート調査を行った。まず、平日編と休日編でそれぞれ普段と比べて憂鬱に感じたかどうか質問した。そして、休日編と平日編で行った項目の中でブルーマンデー克服に効果的だと感じる項目を質問した。ただし、後者は複数回答とする。

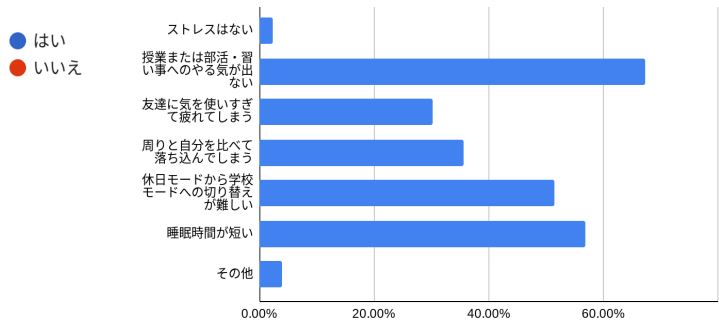
3. 結果

《実験1》

【ブルーマンデーの有無】

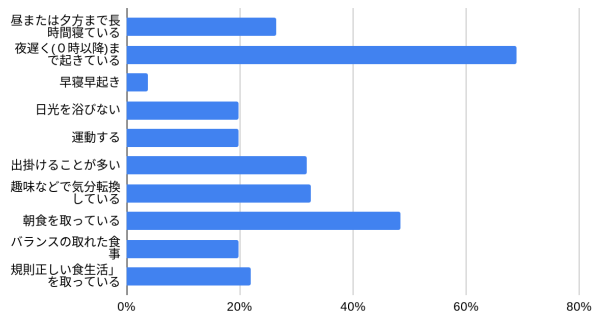


【平日のストレスの要因（経験ありの人）】



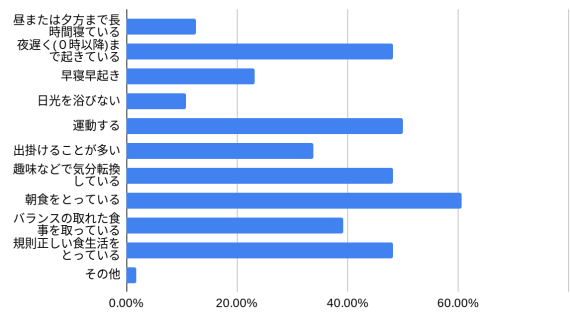
【経験ありの人】

週末の生活リズム

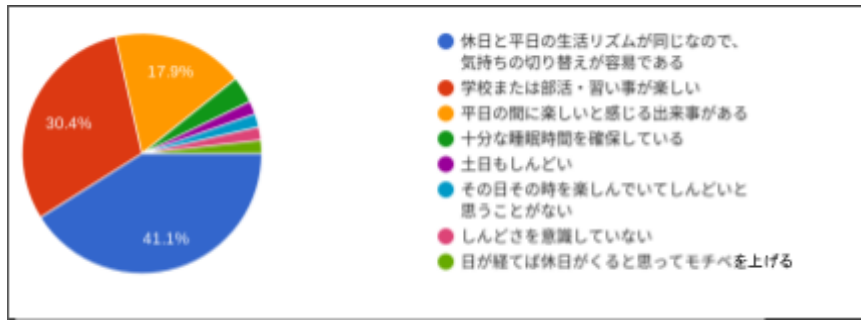


【経験無しの人】

週末の生活リズム

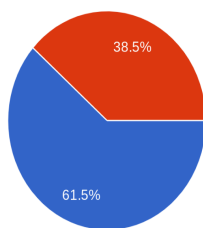


【ブルーマンデーにならない一番の要因（経験無しの人）】



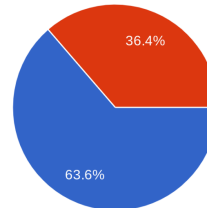
## 《実験2》

### 【休日編】



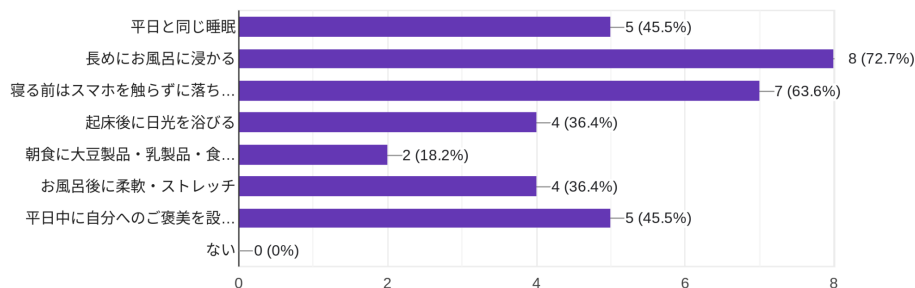
### 【平日編】

● いつもより憂鬱じゃなかった  
● いつもと変わらなかった



● 憂鬱ではなかった  
● 普段と変わらなかった

## 【ブルーマンデーの克服に効果的だと感じたもの】



## 4. 考察

### 《実験1》

運動、日光を浴びること、睡眠、食生活とブルーマンデーの有無は関係があると考えた。また、週末に平日と同じような生活リズムを保つことや、自己の気分が上がるような予定やご褒美をつくることは、ブルーマンデーの克服に効果的であると考えた。

### 《実験2》

週末の生活リズムにおいて、「長めにお風呂に浸かる」ことで疲労を回復させたり、「寝る前にスマホを触らずに落ち着くことをする」ことで睡眠の質を上げたりすることがブルーマンデーに効果的であると考えた。また、「平日に自分へのご褒美をつくる」ことは月曜日のモチベーション高める効果があり、ブルーマンデーの克服に効果的であると考えた。

## 5. 結論

ブルーマンデーを克服するためには、疲労回復のために、週末の規則正しい生活リズムを意識し、休日と平日の気持ちの切り替えを容易にするために、週末と平日で生活リズムのギャップを作らないこ

とが大切である。特に、休養・休息の取り方として「睡眠の質を上げる」ことが重要である。また、例えば友達とご飯に行ったり、好きなお菓子を食ったり、ドラマ鑑賞したりするなど、月曜日のモチベーションを高める工夫をすることも克服に効果的である。しかし、普段ショートスリーパーである人など、最適な睡眠時間や睡眠の質には個人差があることや、男女間のホルモンバランスの違いにより克服方法が異なる可能性がある。今回はこれらを考慮することができなかったため、今後調べていく必要がある。

## 6. 参考文献ならびに参考Webページ

三菱電機ITソリューション株式会社. “脱！ブルーマンデー症候群！休み明けを気分良く迎えるための方法とは？”. 2020-01-16. [https://www.mdsol.co.jp/column/column\\_122\\_1505.html](https://www.mdsol.co.jp/column/column_122_1505.html) (参照 2024-02-07)

Eunkyong Kim, Seo-Eun Cho, Kyoung-Sae Na. “Blue Monday Is Real for Suicide: A Case-Control Study of 188,601 Suicides”. 2018-04-19. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sltb.12429>

Luc Schlangen. “The effect of light on our sleep/wake cycle”. 2016-08-10. [https://www.assets.signify.com/is/content/PhilipsConsumer/PDFDownloads/Japan/ODLI20170630\\_001-UPD-ja\\_JP-Dailysleep-wakecycles.pdf](https://www.assets.signify.com/is/content/PhilipsConsumer/PDFDownloads/Japan/ODLI20170630_001-UPD-ja_JP-Dailysleep-wakecycles.pdf)