

スクールカウンセラー便り 2

2024年5月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

新学期とともに新しい生活が始まって1ヶ月半、一息つけたゴールデンウィークも終わり、また学校生活が始まりましたね。連休の楽しかった思い出とともに、少し疲れや気力のなさを感じている人もいるのではないかでしょうか。

今回は、よく言われる「五月病」についてのお話です。その正体や対策方法を知って、この時期をうまく乗り切り、元気に過ごすための参考にしてください。

今月のテーマ：「五月病」をうまく乗り切る方法

●五月病とは：入学、進級などにともなう環境の変化があると、慣れないことも多く起こるため、気がつかないうちに緊張したり、無意識に無理をしたりすることがあります。それが続くと、私たちのところには知らず知らずのうちにストレスがたまり、身体のだるさ、疲れやすさ、眠れなさを感じたり、なにかをしようとしても意欲がわかない、なんとなくネガティブな気持ちになる、食欲がなくなるなどの症状が現れることがあります。これを「五月病」といいます。

●五月病にならない、引きずらないために

・ストレスを溜めないことが一番

どんな状況でもストレスは必ず生じてしまうもの。そう思って、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。自分に合ったうまい発散方法を見つけるといいですね。また、新しい環境や人間関係においては失敗もつきものと考え、「今はしょうがない」「できる範囲でいい」と気を楽に持つことも大切です。

・身体のリズムを整える

できるだけ規則的な生活を心がけ、自然な身体のリズムを取り戻しましょう。早寝早起き、適度な運動、しっかり食事を摂るなど、日常の基本を見直すと心の健康も戻ってきます。深夜まで動画やSNSを観たり、ゲームをしたりすることも、ブルーライトや内容の刺激によって体内リズムが崩れる原因になります。就寝前はしばらくデジタル機器から離れ、少し部屋を暗くして気持ちを静める時間をとりましょう。

もし気持ちが晴れない期間が続くときは、ひとりで抱え込まずに、家族や先生、友達など身近な人に相談することをお勧めします。相談室もぜひ使ってくださいね。

相談室開室時間 毎週月曜日9時～17時（遅い時間についてはご相談ください）

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。 *昼休みは相談室を開放する予定です。

♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。

