

カウンセラーだよ①

令和1年5月7日
貝塚市立第二中学校
スクールカウンセラー
森本由美子

新学期が始まって約一カ月がたちましたね。ゴールデンウィークが終わると、いよいよ一学期も本番です！これから、いろいろな楽しい行事もある一方、夏に向かってだんだん暑くなってきます。体調を崩さないように気をつけてください。

さて、今年度もカウンセラー森本は、週一回、火曜日に学校に来了います。

一年生のみなさんとは初めてなので、ちょっと自己紹介を・・・(*^_^*)

- ・ 趣味は、写真を撮ること、ドライブ、登山、美術鑑賞、旅行です。
- ・ ネコが大好きで、18歳と2歳半の二匹を飼っています。犬などの他の動物も大好きです。
- ・ 東小学校、中央小学校、奈良の十津川中学校・高校のスクールカウンセラーでもあり、精神科クリニックと婦人科クリニックの臨床心理士でもあります。

☆友達や勉強のこと、学校生活のこと、進路や将来のこと、理由はわからないけどイライラする、など、心も体も大きく成長するみなさんが、いろいろな思いを胸の中に抱いているのは当然のこと。カウンセラーはそんな気持ちが少しでも軽くなるように、気持ちを整理して、どうしていったらいいのかを一緒に考えていきます。「遊びに来了」という人も大歓迎！カウンセリングルームを、みなさんが元気になる部屋にしていきたいと思っていますので、気軽に来てください。相談の場合、秘密は守りますので安心して来てください。

◆◆保護者の皆様へ◆◆

保護者のみなさまのご相談もお受けしてします。

お子さまのことで、ご心配なことやお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください（開室時間は、午後11時～午後4時30分です）。

大切なお話は、時間をとってゆっくりお伺いすることにしておりまですので、予約制となります。

担任の先生を通じてか、お電話でご予約ください。



「五月病」を知っていますか？

「五月病」という言葉を聞いたことがありますか？

「五月病」は正式な病名ではありませんが、ゴールデンウィークの後に、「憂鬱になる」、「なんとなく体調が悪い」、「学校や会社に行きたくない」という気分に見舞われる症状のことをいいます。入学やクラスがえ、就職や人事異動など新しい環境で、緊張ではりつめた期間をすごした後、ゴールデンウィークの長い休みをはさむことで、身体的にも精神的にもバランスをくずしやすくなるため、そう呼ばれるようになりました。様々な症状が五月に出やすくなりますが、勉強や仕事などが本格的になってくる六月に症状が出ることも多いのです。また、ゴールデンウィークが過ぎると、7月の海の日まで祝日はなく、一年で一番、次の祝日までの期間が長い時期に入りますので、体力的な疲れもたまりやすくなります。

五月病の主な原因はストレスや疲労で、「疲れやすい」、「やる気がおきない」、「勉強や仕事に集中できない」、「眠れない」、「気分が落ち込む」、「不安や焦りがひどくなる」、「食欲がない」など、身体的なもののから精神的なもののまで、症状は様々です。こんな時は、ものの見方が悲観的になり、「自分はだめな人間だ」と感じてしまいがち。普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらくなってしまうという悪循環に陥ってしまいます。

五月病を予防するためには、ストレスや疲労をためないことが大切です。意識して疲労回復を心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



①会話をする

楽しい話で笑って発散するのもよし、グチを吐き出すのもよし、一人でいろんな気持ちをためこまないことが大切です。

②気分転換をする

学校や仕事とは関係のない楽しみを見つけることで、学校や仕事のことを考えない時間を作りましょう。

— 裏に続く —

③リズムを取りもどす

決まった時間に寝起きし、生活のリズムを規則正しくすることを心がけ、自分のリズムをくずさないようにしましょう。

④少しの「非日常」を！

いつもとは違う道を通ってみる、いつもとは違う店で買い物をする、新しい音楽を聴いてみる・・・何でもかまいません。少しだけの、「いつもと違う」を取り入れてみましょう。

⑤自分のペースでいい、という気持ちを持つ(いちばん大切！！)

もし、五月病かな、と思っても、それは誰にでも起こること。耻ずかしいことはありません。がんばりすぎず、自分のペースでゆっくりと新しい環境に慣れればいい、という気持ちでいてください。人間が本当に新しい環境に慣れるのは、最低でも三ヶ月かかるといわれています。今、慣れていなくても大丈夫ですよ！