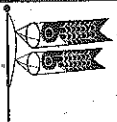


# カウンセラーだよ！②



平成 29 年 5 月 9 日  
貝塚市立第一中学校  
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ね。

カウンセリングルームは、週一回、火曜日（下のカレンダーの○印の日）に開いています。予約がいっぱいで直接来てくれたみなさんのお話をすぐに聞けない、なんてことも多いので、ぜひ予約をとってください。予約は、担任の先生、カウンセラー窓口の阿波屋先  
に言うか、火曜日にカウンセラー森本に直接声をかけてください。秘密は守りますので、安心して来てください。

## カウンセリングルームの開室日

5月

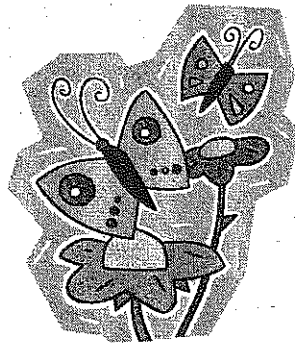
月	火	水	木	金	土	日
1	②	3	4	5	6	7
8	⑨	10	11	12	13	14
15	⑬	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	⑩	31				

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	⑥	7	8	9	10	11
12	⑬	14	15	16	17	18
19	⑳	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	④	5	6	7	8	9
10	⑪	12	13	14	15	16
17	⑱	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



◆◆◆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。



## 元気になるレッスン～「五月病」って何？



「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、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。

新しい環境になじめないストレスや、知らず知らずのうちにたまっていった体と心の疲れのせいで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。

「疲れやすい」、「理由もなく気分が落ちこんだりイライラしたりする」、「勉強や仕事に集中できない」、「眠れない」といった心の症状や、「食欲がない」、「胃が痛い」、「めまい」などの体の症状が多いのですが、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。

環境に本当に慣れてきたら、自然に明るい気持ちを取りもどすことができますが、この変化の季節を乗り越えるために、次の4つを心がけてみてください。

- 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、一人でいろいろ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。
- ③ **リズムを取りもどす**：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 **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、それは恥ずかしいことではありません。新しい環境や人間関係にしっかり向き合い、がんばったということでもあるのです。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！