

相談室だより あおぞら

No.2

令和6年4月30日発行

新年度が始まって1カ月が経ちましたね。気持ちを新たに、期待に胸をふくらませて新生活をスタートした人もいるでしょう。一方で、慣れない環境にいると知らず知らずのうちにストレスをため込んでしまうこともあります。5月は今まで頑張ってきた疲れが出やすい時期。ここで注意したいのが「5月病」です。今回は、5月病の予防法についてご紹介します。



5月病に注意しよう！！

5月病とは、環境の変化にともなうストレスが原因で起こる一時的な心身の不調のことです。正式な名称ではないのですが、ゴールデンウィーク明けに症状が出やすいことから「5月病」と呼ばれるようになりました。新しい環境に馴染もうと無理をし過ぎてしまうことで、発症する傾向にあるようです。下の表で当てはまる症状がないかチェックしてみましょう。

【5月病の症状チェックシート】	
<input type="checkbox"/> 食欲不振 <input type="checkbox"/> 食欲増加	食欲がなく、食べる量が減る。 逆に食べる量をコントロールできずに食べ過ぎてしまう。
<input type="checkbox"/> 睡眠の質の低下	寝つきが悪くなったり、途中で何度も目が覚める。 朝起きたときにぐったりとした疲れを感じる。
<input type="checkbox"/> 集中力の低下	勉強に限らず、好きなことにも集中できない。イライラすることが増えた。 うっかりミス（忘れ物や書き間違いなど）が増えた。
<input type="checkbox"/> 気分の落ち込み	不安が強く、好きだったことにも興味が湧かない（無気力／無関心）。 以前はできていた身だしなみが気にならなくなったという人も注意が必要。

重要! 当てはまる症状がある場合には、先生やカウンセラーに相談しましょう。早い段階で適切な対応をすることで、安心して学校生活を送ることができます。

ヒント 頭の中を整理するために、「ストレスに感じるもの」と「幸せを実感するもの」をそれぞれノートやスマホのメモに書き出してみるのもおすすめです。自分の現状を把握し、思考を整理することができます。書き出してみると、「あれ？思ったよりも悪くないかな」ということも出てきて、今より少し楽に過ごすことができるかもしれません。

【5月病を予防するために】

- ① **気になることは相談してみよう**
1人で抱え込まずに先生やカウンセラー、信頼できる人に相談してみましょ。新しい解決策が見つかったり、モヤモヤを吐き出すだけでも気持ちが楽になることがあります。
- ② **好きなことに取り組んでみよう**
ストレスを発散するには好きなことをするのも効果的です。ただしSNSやゲームはやり過ぎしまうと他のことが手につかなくなってしまうので、時間を決めてやるようにしましょう。
- ③ **日光を浴びて身体を動かしてみよう**
日光を浴びることで体内時計が整い、気持ちが安定します。散歩やサイクリングなど30分程度で気軽にできる運動もおすすめです。
- ④ **規則正しい生活を送ってみよう**
早寝早起きを心掛けてみましょう。規則正しい生活リズムを維持することでストレスが減り、5月病の予防につながります。



新しい環境に慣れるためには時間が必要。焦らず、今の自分にできることから始めてみましょう。

相談室開室予定

開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【5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		

【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

【注意】
 ※5月20日(月)、6月17日(月)は午前のみ開室します。
 ※5月27日(月)、6月3日(月)は終日閉室となります。
 ★■色の日(土日祝日、その他)は閉室です。
 ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>) でもご覧いただけます。



見てみてね!