

# 相談室だより

第1号  
スクールカウンセラーより

堺上高等学校  
スクールカウンセラー  
すさの まどか

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新2年生、3年生のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーのすさのです。1年間、よろしくお願いします。

去年は新型コロナウイルスの感染拡大により、臨時休校やマスクの常時着用など私たちの暮らしに大きな変化がありました。

この影響は今もまだ続いており、慣れてきたという人もいれば、やっぱりストレスに感じている、という人もいることと思います。

そんな中、2年ぶりに4月に1学期がスタートしました。友だちはできるかな？

どんなクラスかな？とドキドキした人も多いはず。また、今年は休まず登校すると誓ったり、勉強を頑張るといった目標を立てたり、多くの人が新たな気持ちで新学期を迎えたと思います。

5月に入ってゴールデンウィークが終わると、なんとなくやる気が起きない、と気持ちが落ち込む状態になる

人が少なからずいます。こういった症状は、5月病と言われることがあります。

新年度は、新しい環境に新しい人間関係、と慣れないことが増える時期でもあります。最初は馴染むことに一生懸命になっていますが、知らないうちにストレスは溜まっているものです。そして1

ヶ月ほど立つとだんだんと環境に慣れてきて気持ちが落ち着いてくると、ゴールデンウィークという長期休暇という休みで心も休むことが重なり、今までの疲れがどっと押し寄せるようになって来ると言われています。それが知らない間にたまったストレスと相まって、体調がすぐれない状態になります。



そこで今回は、



5月病に要注意！

「5月病」は、実際には正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、環境やまわりの人との関係が変わったことなどでストレスや疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることを、こう呼んでいます。

●からだの不調	●こころの不調
頭が痛い、お腹が痛い、食欲がない、めまいがする、何となくだるい など	落ち着かない、やる気が出ない、イライラする、不安やあせりを感じる など

お風呂にゆったり入ったり、好きな音楽を聴いたり、ぐっすりねむることで心と体のつかれをとりのぞきましょう。

5月病は予防が第一です。体や心の不調がないか考え、自分が疲れていると早めに気付けるように心がけましょう。

しんどい気持ちが続くという人は、話をすることで気分が晴れることもあります。先生やお友達以外の人と話したいな、と思った時はぜひ相談してくださいね。

### 保護者の皆様

お子さんのことで気になっていることや、かかわり方で困っていること、「ちょっと話を聴いて欲しい」といったときなど、遠慮なくご利用いただければ幸いです。

1学期の相談日は・・・

5月24日(月) 6月28日(月) 7月13日(火)

☆スクールカウンセラー利用の場合は、学級担任・保健室・担当の金田先生までご連絡ください。