



新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィークはあっという間に過ぎ、中間考査も終わりました。新しい環境には慣れましたか？5月は、「やる気が出ない」、「なんとなく体がだるい」と感じる人が増える時期です。これが「五月病」です。新しいクラスや生活リズムに慣れようと知らないうちに張りつめていた気持ちが緩み、ストレスを感じたりケガをしやすくなったりすることがあります。また、日によって寒暖差が激しいことから、自律神経が乱れ、心身の不調が起きやすい時期でもあります。そんな五月病を防ぐには、規則正しい生活を送り、疲れを感じたときは、無理せず休養することがポイント。辛いときはひとりで抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してくださいね。



セルフチェック！

「慣れてきた」ときこそ気をつけよう

「生活リズムに慣れ、つい夜更かししてしまい、寝坊...」「これくらい大丈夫、と思った瞬間にケガ...」「仲が良くなってきたクラスメイトをからかい、怒らせてしまった...」など、無意識の油断が出やすい時期。慣れてきた今こそ、自分を見つめ直しましょう。“親しき仲にも礼儀あり”を忘れずに。

からだに注意！



生活リズム

- 朝食を食べない日が多い
- スマホやゲームを長時間しがち
- 寝る時間がバラバラもしくは遅め

疲れ

- 寝つきが悪く熟睡できない
- 朝気分良くスッキリ目覚められない
- 気分の落ち込みや集中力の低下を感じる

ケガに注意！



登下校

- 信号や標識を無視したり話に夢中になって広がって歩いたり、交通ルールを守れていないときがある

部活動等

- ウォーミングアップを省略するときがある
- 肩・腰・肘・膝・足首などに痛みや違和感がある



言葉・態度に注意！

- 挨拶をしないもしくは返さないときがある
- イライラすると乱暴な言葉遣いになりがち
- 会話しているときに、目を合わせられない
- 自分が悪いと分かってもなかなか素直に謝れない
- 友達をしつこくからかう
- つい自分の話ばかりしてしまう
- 相手の話を遮ったり最後まで聞かない
- 話し始めが「いや」「でも」など否定形

ストレス解消法は3つのR



① “R”ecreation: リクリエーション
【エネルギー消費 **大**】



アクティブに楽しみ、
たくさんのエネルギーを消費。

② “R”elaxation: リラクセーション
【エネルギー消費 **中**】



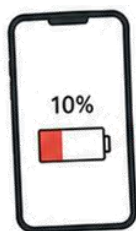
心と体をほぐしてリラックス。
程良くエネルギーを消費。

③ “R”est: レスト
【エネルギー消費 **小**】



しっかり休養し回復に集中。
エネルギー消費は最小限。

選ぶ方のポイントは、「現在の自分の心と体のエネルギー値」



スマホの充電をイメージしてみてください。10%以下で赤い警告ランプがついている状態（エネルギー値が低い状態）の時、本来であれば③を選んだ方が良いところ、①を選び、余計に疲れが溜まってしまった...という経験はありませんか。①はたくさんのエネルギーを消費するため元気な時なら楽しめますが、エネルギー値が下がっている時には向いておらずかえって消耗してしまう場合があります。

エネルギー値が低い時は、
に。充電に集中！



② Relaxation



または
充電中...

③ Rest



を選択し、消費を最小限



※ 今の自分のエネルギー状態を見極めてから適切な R をマッチングし、ストレス解消上手になりましょう。

Q. 友達との「ちょうどいい距離感」が分かりません...

A. 話したい時に話せて、離れたい時に離れられる“自分も相手も心地良い”そんな関係が「ちょうどいい距離感」かもしれません。



高校生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友達との関係が深まり、「距離感を掴むのが難しい」と感じる場面も増えます。それ自体は、誰しものが経験する自然なことですが、「毎日一緒にいないと不安」、「自分の意見が言えない」、「誘いを断るのが怖い」、「相手の気持ちを優先しすぎて疲れる」...などを感じる場合は要注意。どれほど仲が良くても、一人ひとり違った人間であり、価値観は人それぞれ。そんな違いも受け入れ、互いに尊重し合える関係性を築きたいですね。