



5月病を克服しよう

ゴールデンウィークが終わりました。1年生も高校生活が始まり1か月が過ぎました。今年度は、1学期中間考査がありませんが、来週から各教科、単元テストが行われます。同時に、各部は県高校総体・総文、野球部は夏の県大会に向けて部活動に励む期間もあります。特に1年生は新しい環境や生活リズムによるストレス、期待とのギャップや疲労が蓄積し、2、3年生も4月に頑張りすぎた人が「5月病」になってしまうことがあります。症状としては、無気力になる、集中力が低下する、疲れやすくなる、イライラするなどが挙げられます。皆さんはどうでしょうか。

今から5つの解消方法を紹介するので是非やってみて下さい。

- 1 **心と体のリフレッシュ**：十分な睡眠をとる。睡眠不足は疲労やストレスを悪化させます。毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きる習慣をつけましょう。そして、バランスの良い食事を取ることです。ビタミンやミネラルが豊富な食事は心身の健康に重要です。また、軽い運動をすることで気分転換となり、ストレス解消や睡眠の質の向上にも役立ちます。
- 2 **ストレスの発散方法をみつける**：趣味や好きなことを楽しむことで、心が落ち着きます。また、家族や友人等、信頼できる人に自分の思いを話すことで心が軽くなることもあります。
- 3 **目標を小さく分析する**：大きな目標をいくつかの小さなステップに分けて、一つずつ達成する。この達成感がやる気や自信に繋がります。そして、「全部できなくてもいい」「今日は少しだけ頑張ればOK」という心の余裕を持つことも重要です。
- 4 **周囲の協力を得る**：まずは、環境を整えることです。ストレスの原因がある場合は、家族や友人、教師に相談をして改善を図ります。深刻な場合は、専門家（スクールカウンセラー等）に相談することも良いと思います。
- 5 **楽しみを見つける**：近い目標を設定する。例えば、週末の予定や季節のイベントなどを見つけてモチベーションを維持します。また、部屋の模様替えや新しい場所での勉強や、作業などもリフレッシュに役立つと思います。

以上5つの方法はあくまでも参考としてください。あなた達自身、もっと素晴らしい方法を身に着けているかもしれません。自分に合った決して無理をしない方法でも構いません。今、気持ちや体が下降気味の人は是非試してみて下さい。その状況を乗り切れば、一回りも二回りも成長できた自分に遭えると思います。



◆◆◆「五月病」の対処法◆◆◆

本人

- ・十分な睡眠を取る
- ・週末など休日も規則正しく起床する
- ・散歩やストレッチなど軽い運動をする
- ・腹式呼吸や瞑想、音楽を聞いてリラックス
- ・趣味など私生活の人間関係を充実させる

周囲

- ・相談しやすい雰囲気をつくる