



スクールカウンセラーだより

Vol. 2



今年のゴールデンウィーク、皆さんはどんなふうに毎日を過ごしたでしょう。新しい学年・クラスになって緊張していた毎日から解放され、少しはリフレッシュできたでしょうか。

でも、この休み明けに心や体の調子をくずす人が出てくるものです。毎年お伝えしていますが、今年も「五月病」について考えてみましょう。

1. 「五月病」って何？

連休後に何となく体調が悪くて学校に行きたくない、授業に集中できないなどの状態をいいます。

2. どんな症状？

朝起きられない・食欲がわからない・やる気が起きない・疲れているのに眠れない・頭痛・心臓がドキドキして不安な気持ちになる・おなかが痛い

3. 原因は何？

- * 学校やクラスなどの新しい環境になじむことができない
- * 新しい人間関係に疲れてしまう
- * 期待していたものと違う現実にショック

4. どうしたら治る？

- * スポーツをしたり音楽を聴いたりする
- * 自分だけのストレス解消法を見つける
(ただし、食べ過ぎ・ゲーム・SNSのし過ぎには注意！)
- * 新しい目標や関心を見つける

よかったら私にも話を聞かせてね。

5. 「五月病」のあなたに一言

まず、「五月病」になる人は真面目でステキな人なのです。落ち込んだり、焦ったりする必要はありません。自分のペースを見つけていきましょう。そのために小さな目標をたてトライしていきましょう。ファイト!!

保護者の皆様で、お子様のことなど気になることがございましたら、下の部分に記入し、切り取って担任の先生にご提出ください。原則火曜日・金曜日の午後でお受けしておりますが、それ以外を希望される方は曜日や時間帯などもお書きください。可能な限りお受けしたいと思います。お電話なら 53-7705 (担当: 石田先生)

きりとり

相談申込 _____ 年 _____ 組 _____ 生徒名

希望時間 _____ 曜日の _____ 時頃 または _____ 月 _____ 日の _____ 時頃