

# スクールカウンセラーだより

令和3年



七尾市立七尾東部中学校

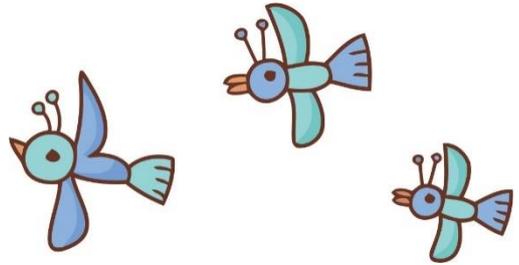
5月号

## 五月病に気をつけて

新しい学校（1年生の場合）、新しい教室とクラスメイト（全学年共通）と、それぞれに新しい環境に適応（あわせること）するために、4月中は精神的にも気持ちが張りつめていたかもしれません。大型連休が終わり、新しい環境に慣れてきた頃に、少し気持ちが緩んでくると、出てくるのが五月病です。

## 五月病の主な症状は？ \*チェックしてみましょう

- なかなか眠れない
- 食欲が落ちた（逆に食欲がいつも以上にでてきた）
- だるい
- 肩がこる
- やる気がでない
- ぼーっとしてしまう



## 五月病になったかもという場合、どうしたらいい？



下記のような方法があります。どれか一つでもできることがあれば、試してみてください。それでもうまくいかない場合は、スクールカウンセラーまでご相談ください。

**対策1 気分転換** 好きなことをする。たとえば、今まで続けてきた趣味を再開するとか、新しい面白そうなものに取り組んでみる、好きなものを食べるなどです。ただし、生活時間はある程度、規則正しく守ってください。ここが崩れると、余計な負担を身体と精神にかけることになるので疲れがでます。

**対策2 腸内環境を整える** 精神活動に関係する脳や神経伝達物質は、食べた物から必要なものを体内で作らだして使っています。そこで、食べ物から必要なものを吸収する腸の環境を整えておくことが大事になります。腸内環境を整えるには、発酵食品をこまめに摂ることが大切です。味噌・しょうゆ・こうじづけ・チーズ・ヨーグルトなどを食事で摂るように心がけてみてください。

**対策3 運動する** 精神的ストレスは、身体的ストレスに置き換えることが、ある程度可能なので、運動を部活動などでしない場合、ウォーキングやストレッチ、ダンスなどを行い、精神的疲労を身体的疲労に置き換えて、疲労回復に努めてください。ちなみに、疲労回復には、クエン酸摂取や入浴が効果あります。

**対策4 完璧主義を放棄する** できないこと、わからないこと、苦手なことに頑張りすぎないようにします。五月病は過度のストレスがかかった状態から起こっていることで、本人の努力不足とか、怠けではありません。もし、なんとかしたいなら、それなりの手立てと適度な目標設定が必要です。また、環境の調整が必要となることもあります。先生や家族、先輩などからアドバイスや知恵をいただけることもあります。

★スクールカウンセラーの在校予定 \*原則:火曜日と金曜日 午後1時半～4時半

5月:11・14・18・25・28日 6月:1・4・8・11・15・18・22・25・29日