

相談室だより あおぞら

No.2

令和4年5月2日発行

入学や進級に伴う環境の変化は「心機一転」というように私たちの気持ちをリセットし、やる気を刺激してくれますよね。実際に期待に胸をふくらませ4月を迎えた人も多いのではないのでしょうか。しかし、慣れない環境では知らず知らずのうちにストレスをため込んでしまうことがあり、この時期に注意しなければいけないのが「5月病」です。



5月病を予防しよう！！

5月病とはゴールデンウィーク後に起こる一時的な心身の不調で、真面目な人ほど新しい環境に馴染もうと無理をし過ぎてしまい、発症してしまう傾向にあるといわれています。5月病の予防法を実践して充実した学校生活を送っていきましょう。

【5月病の主な症状】

重要!

このような症状がある人は必ず先生やカウンセラーに相談しましょう。

1. 食欲不振	食べる量が減り、あまり食べたいと思わない
2. 睡眠の質の低下	寝つきが悪くなったり、変な時間に目覚めたりする
3. 集中力の低下	好きなことであっても集中できず、イライラすることが多い
4. 気分の落ち込み	不安感が強く、好きだったことにも興味がわかない（無気力感）

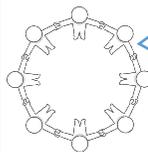
【このような性格の人は注意をしましょう!】

1. **完璧主義**：失敗は許さず、物事をきっちり、しっかりやろうとする



今日は思い通りにいなくても、続けていくうちにできるようになることも多いはず。継続性を大切にしましょう。

2. **義務感が強い**：決められたことや約束をしたことは必ず守ろうとする



責任感が強いというのは長所でもありますが、時にはリラックスすることも大切です。自分に余裕があるときは人を助け、自分が困ったときには人に助けを求めましょう。

3. **自己主張が苦手**：自分よりも他の人の意見や希望を優先してしまう



NOは言っても言われてもOK。相手も自分自身も尊重し無理のない人間関係を築いていきましょう。まずは自分の気持ちを伝えることから始めてみてはいかがでしょうか。

【5月病の予防法】

規則正しい生活のリズムを維持する	趣味に取り組む
<p>夜更かしせず早寝早起をしましょう。規則正しい生活のリズムとパターンを守り、十分な睡眠時間をとれば心にゆとりが出てきます。</p>	<p>ストレスを上手に発散するためにも、好きなことに没頭する時間を設けることは大切です。ただし、ゲームは時間を決めてやるようにしましょう。</p>
日光に当たり運動する時間を設ける	悩みがあれば相談する
<p>日光浴と適度な運動は、私達の気分を安定させてくれます。外でできる運動を生活に取り入れてみましょう。散歩やサイクリングなど気持ち良く30分程度でできる運動がおすすめです。</p>	<p>悩み事は1人で抱え込まずに、先生やカウンセラーに相談してみましよう。1人では解決できない問題でも、周りの助けがあれば解決できることは沢山あります。</p>

無理をし過ぎず、できることから始める

『友達に欲しいけど、どう接したらいいかわからない』という人がいるかもしれませんね。挨拶をしたり、当番やクラスでの役割を果たしたりするなど、今の自分にできることを続けてやっていきましょう。



新しい環境に慣れるには時間が必要です。焦らずに、規則正しい生活を維持していきましょう。



5、6月 相談室の予定

開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【5月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【6月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

【注意】

※5月30日(月)と6月27日(月)は午前のみ開室します。
 ※6月9日(木)と28日(火)は終日閉室となります。
 ★土日祝日(色の日)は閉室です。
 ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようになしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>)でもご覧いただけます。