

相談室だより あおぞら

No.2

令和5年5月8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。しかし、環境の変化はストレスの原因にもなるので注意が必要です。やる気のあまり焦って新しい環境に適応しようとすると、知らず知らずのうちにストレスを溜め込み、場合によっては5月病になってしまうことがあります。そこで今回は、5月病とその予防法についてお話します。



5月病を予防しよう！！

5月病とは、新年度の環境の変化にともなうストレスが原因で起こる一時的な心身の不調で、主な症状として食欲不振の他、意欲や集中力の低下などが挙げられます。真面目な人ほど新しい環境に慣れようと無理をし過ぎてしまい、発症してしまう傾向にあるようです。

【5月病の症状と注意点】

<input type="checkbox"/> 食欲不振 	食べる量が減り、あまり食べたいと思わない。逆に食べる量をコントロールできずに食べ過ぎてしまう。特に糖質（お菓子やカップ麺なども含む）の摂り過ぎは、イライラの原因にもなり集中力の低下につながります。
<input type="checkbox"/> 睡眠の質の低下 	寝つきが悪くなったり、夜中に目覚めたりする。また、何時間寝ても寝足りずに寝過ぎてしまう。睡眠の質が低下すると、朝起きたときにぐったりとした疲れを感じるようになります。
<input type="checkbox"/> 集中力の低下 	勉強に限らず、好きなことであっても集中できずにイライラすることが多くなり、うっかりミス（忘れ物や書き間違いなど）も増えたという人がいたら、5月病のサインかもしれません。
<input type="checkbox"/> 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湧かない（無気力／無関心）。気分の落ち込みは身だしなみにも影響を与えます。歯磨きや入浴、整髪などの身だしなみを気にしなくなったという人も注意が必要です。

重要!

当てはまる症状があるという人は、必ず先生やカウンセラーに相談しましょう。早く、そして適切に対応することで心身の健康は保たれ、安心して学校生活を送れます。

【5月病の予防法】

相談してみる	趣味に没頭してみる ストレスを上手に発散するために、好きなことに没頭する時間を設けるのも大切です。ただし、やりすぎには注意が必要なので、時間を決めてやりましょう。
日光浴と運動をしてみる 気分を安定させるために、日光浴と適度な運動をしてみましょう。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。	生活リズムを整えてみる 夜更かしせず早寝早起きをしましょう。十分な睡眠をとり生活リズムを整えることで、ストレスは低減され5月病予防につながります。
無理せず、できることから始めてみる	
『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、当番やクラスの役割を果たしたりするなど、まずは今の自分にできることから行動に移していきましょう。	



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。



相談室開室予定

開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【5月】

月	火	水	木	金	土	日
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】

月	火	水	木	金	土	日
			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25日(木)と6月26日(月)は午前のみ開室します。
 ※5月31日(水)と6月12日(月)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。



見てみてね！