

スクールカウンセラーだより

## マインド

平成 30 年 5 月 17 日  
御成門中学校 校長 佐藤太  
スクールカウンセラー  
柿岡文彦・山口雄介

### 【五月の心模様】

早 5 月も、半ばを過ぎました。袖をまくりたくなる暑い日、雷つきの大雨、気持ちのよい風がぬけていく過ごしやすい日と天気は気まぐれ模様ですが、みなさんの心模様はどうですか。たつぷりと日射し込む相談室の窓辺で、おたよりを書いていると、五月晴れのもと、かるやかな日々が回っていますようにと、ついつい期待したくなります。でも、あなどるなかれ、五月。新しい事（生活）は切れ目で緊張がほどけて、それまでの疲れがどっとやってくるものです。1 日目、3 日目、1 週間、一ヶ月といくつも切れ目をのり越え、そろそろ新しい生活が軌道にのってくるはずですが、何とか頑張ってきましたが、だんだんしんどさが増してきたという人はいませんか。外は良い天気、空は青いのに、気が晴れない。それは、世にいう「5 月病」かもしれません。そんな時は、相談室へどうぞ。心から一息つくのをスクールカウンセラーがお手伝いします。



※ 保護者の皆様のご相談もお受けしております。

どうぞ、お気軽にご活用ください。

### 【ご相談の申し込み】

ご相談のお申込みは下記の番号までご連絡ください。保護者の方のご相談もお受けしております。

御成門中学校（代表） 03 - 3436 - 3551 保健室：佐藤先生

相談室（直通） 03 - 3436 - 3559（留守電話にて対応）

火曜日担当 柿岡 木曜日担当 山口