

スクールカウンセラーだより

～マインド～

令和5年5月15日

御成門中学校

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

芝 薫・大久保 麻倫子



【ストレスと付き合い方】

新緑がまぶしい季節となりました。みなさんゴールデンウィークはどのように過ごしましたか。連休明けの学校は腰が重い…という人もいるかもしれませんが、教室からは楽しげな声も聞こえてきます。

さて、新年度が始まって早くも1カ月が経ちました。新しい生活のはじまりは緊張感があり、慣れないことも多く、知らず知らずのうちに疲れがたまるものです。その疲れや緊張がピークに達するこの時期、連休を機に張りつめていた糸が切れ、身体がだるい、疲れが抜けない、やる気が出ないといった症状が出てくることがあります。こうした症状が続くことは「五月病」としても知られています。ストレス状態が続かないように、ストレスは早いうちに、小さいうちに対処することが大切です。

●サインに気付こう！

自分でも気づかない間に無理をしていて、ストレスをため込んでいるということがあります。ストレスをためていないか、身体や心が出してくれるサインに気付きましょう。不調のサインは出ていませんか。

- ・身体がだるい、寝ても疲れが取れない
- ・食欲がない、食事がおいしいと感じられない
- ・今まで楽にできていたことができなくなった
- ・ネガティブに物事を考えてしまう
- ・なかなか寝付けられない、何度も目が覚めてしまう
- ・なんとなく不安で落ち着かない
- ・好きだったものに興味が持てなくなった
- ・意欲がない、やる気が出ない

日頃から生活習慣が整っていると、乱れたときに気づきやすくなります。決まった時間に起きること、寝ること、三食しっかり食べることを意識しましょう。また、ほっとできる息抜きの時間もとても大切です。忙しくても自分の好きなことに取り組む時間を取りましょう。心から何かを楽しむことは1番のストレス対策になります。それでも何だかもやもやするな、不安になるなということがあれば誰かに話してみてください。自分で抱えていると行き詰ってしまうことも、誰かと共有することで心が軽くなったり、何かに気づけたりするかもしれません。私たちスクールカウンセラーもいつでも力になります。気になることがあればいつでも相談室に来てください。

【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来るもことも大丈夫ですが、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生、もしくはお話しやすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。どんなことでも構いません。ご連絡ください。

御成門中学校(代表)03-3436-3568 受付:養護教諭 佐藤

月曜日 9:30~17:30 担当 芝 木曜日 9:00~17:00 担当 大久保