

# スクールカウンセラーだより

令和4年5月号

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
保田 剛志  
池田 花

ゴールデンウィークも終わり、体育祭が近づいてきましたね。なんだかんだと忙しい学校生活、みなさんどのようにお過ごしでしょうか。天気も不安定で気温の上がり下がりも大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。まだまだ長い1学期、無理をしすぎず体調に気をつけてがんばってくださいね。相談室から応援しています。



## ◎ 相談について

相談は、基本的に「1階の相談室」で行います。利用できるのは、休み時間、昼休み、放課後です。予約の詳しい方法は、相談室前の掲示かスクールカウンセラーだより4月号をご確認ください。

※ 現在、1年生の全員面接を実施しているため、昼休み、放課後に予定が入っていることが多くなっています。詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

## ◎ 1学期の相談室開室予定日 (基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。)

	5月	6月	7月
池田 (火)	24日 31日	7日 14日 28日	5日 12日 19日
保田 (木)	23日 (月) 26日	2日 9日 16日 24日 (金) 30日	7日 14日

## ◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

5月と聞くと、皆さんはどんなことを思い出しますか？ゴールデンウィーク、こどもの日、新緑の季節、五月晴れなどなど。5月は、過ごしやすい気温の日も多く、清々しい季節です。一方で、気温の上がり下がりが大きく、不調を起こしやすい季節でもあります。そんな時期に時々起こるのが「五月病」です。（「病」とついていますが、正式な病気の名前ではありません。）今回は、そんな五月病についてご紹介します。



## ◎五月病とは…

新年度が始まってしばらくしてから出てくる心身の不調のことです。緊張や不安がたっぷいの4月（新生活）を乗り切った後にゴールデンウィークを迎えることで、気持ちが一気にゆるみます。そのため、自律神経（※①）のバランスが崩れ、倦怠感（けんたいかん ※②）や眠気などの症状が出ます。たくさんのストレスに直面することで不安が生じたり、行動に落ち着きがなくなったりします。大人の場合は、「集中力が低下する」「やる気が出ない」などの精神症状が現れることが多いのですが、子どもの場合には、発熱や腹痛などの身体の症状となってもあります。



- ※① 自律神経：身体の働きを調整する神経。身体を活発に動く状態にする働き（交感神経）や休ませる状態にする働き（副交感神経）も持っています。このバランスがくずれると心身に不調が現れます。
- ※② 倦怠感：身体的、精神的にだるさや疲れを感じる状態のこと。新型コロナウイルス感染症やワクチンの副反応でよくみられる症状の一つとして、話題になっていたのでも聞いたことがある人も多いと思います。

## ◎五月病にならないための対策と対処法

### ①ストレスをためすぎないように気をつけよう。

「親しい人と話をする。」「笑う。」「好きなことや趣味の時間を持つ。」  
がんばりすぎに気をつけて、息抜きを心掛けましょう。気分転換・ストレスの解消につながります。



### ②基本的な生活に気をつけよう。

「バランスのとれた食事」「質の良い睡眠」「適度な運動」「入浴（湯船につかる）」  
これらの基本的な生活習慣を意識することで、自律神経の働きを整えることができます。

### ③疲れやすい「考え方のくせ」に気をつけよう。

「白か黒か/100か0か思考」（完璧主義）「いつも悪いことが起こる」（過度の一般化）  
「〇〇すべき・ねばならぬ思考」などなど、疲れやすい「考え方のくせ」に気をつけましょう。  
『「できなかったこと」だけでなく「できていること」を意識する。』  
『「ネガティブなこと（いやなこと・悪いこと）」だけでなく「ポジティブなこと（よかったこと・楽しかったこと）」も見つける。』  
『優先順位をつけたり、時にはがんばりすぎずほどほど（適度）に。』