

# スクールカウンセラーだより

令和5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



令和5年度が始まってから、早いもので1か月以上過ぎました。新しい学校、新しいクラスには慣れてきましたか。5月病という言葉がありますが、新しい生活での緊張が解けはじめると、それまでがんばってきた分の疲れを感じやすくなることも考えられます。また、体育祭などの大きな行事も近づいてくるため、不安や戸惑いを感じることもあるかもしれません。そんな時には、相談室にも話に来てみてくださいね。



## ◎相談について

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。

※ 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<br>(火) | 23日 | 6日 13日<br>27日    | 4日 11日<br>18日 |
| 保田<br>(木) | 25日 | 1日 8日<br>15日 29日 | 6日 13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〕

## 五月病とは…

新年度が始まってしばらくすると出てくる心身の不調。緊張や不安の多い新生活を乗り切った後に出てくる不調（「集中力が低下する」「やる気が出ない」「発熱や腹痛などの身体の症状」）のこと。

## 五月病への簡単な対策

- ①しっかり睡眠をとる。バランスのいい食事をとる。  
(睡眠と食事は、生活の基本。寝る前の過ごし方や栄養のバランスに気をつけてみましょう。)
- ②体を動かす。趣味の時間を作る。(運動や散歩、読書や映画鑑賞、音楽を聴くなどもいいです。)
- ③お風呂に入る。(お風呂には自律神経を整える働きがあります。)

