

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 24 年 4 月 30 日

新年度、慣れてきた今頃の疲れにご用心

新年度が始まり、1 か月ほどが経とうとしています。そろそろ皆さん学校生活に少し慣れてきた頃かと思いますが、いかがでしょうか？

この時期、注意が必要なのが「五月病」です。

—五月病って??

4 月、新年度が始まる時は、誰もが少し緊張した状態で過ごしています。やる気も高まり、はりきって過ごしていますが、5 月に入り、少し慣れてきた今くらいの時期に、これまでの疲れが一気に噴き出したり、ゴールデンウィークなどの長い休みの影響で、学校に行くのがおっくうになったりすることがあります。これが、「五月病」です。

—五月病になるとどうなる??

「五月病」の症状としては、気分が沈む（抑うつ）、気力が出ない（無気力）、不安感、焦りなどが特徴です。また眠れなかったり、疲れがなかなか取れないなどの症状が出ることもあります。

—五月病の対応策は??

気分転換をし、ストレスを溜めないように心掛けましょう。リフレッシュしたり、リラックスできることを積極的に行って、ストレスの解消を意識することが大切です。新しい環境への緊張が原因のため、昔のお友達とメールしたり会ったりするなど、以前の環境に少し触れなおすこともよいことです。

☺☺☺ 相談室(そうだんしつ)を知っていますか?? ☺☺☺

中村中学校には、「相談室」があります。

- どこにあるの? ⇒ 1階、東昇降口の前のお部屋です。
- 誰がいるの? ⇒ スクールカウンセラーの吉村由未(よしむらゆみ)先生と、心のふれあい相談員の岩崎(いわさき)よし子先生、が来ています。
- いつ開いているの? ⇒ 下に書いてある、相談日に開いています。
- 何をするといいの? ⇒ 学校や家で困ったことが起きたときに、じっくり話を聞いてもらったり、どうすればいいか一緒に考えてもらえます。また、昼休みや放課後は、自由に出入りが可能です。みんなで来て遊んだり、のんびり過ごすことができます。

相談室にはソファもあり、ゆっくり話をするのに最適な場所です。スクールカウンセラーや相談員の先生だけでなく、話をしたい先生とは誰とでも、どうぞこの部屋を使ってください。相談室は、自分だけではなかなか解決できない問題が出てきたとき、1 人で抱え込んでしまわずに、きちんと向き合うためのお部屋なのです。

////////☆★☆☆////////☆★☆☆////////☆★☆☆////////

5月の相談日

吉村 SC : 10日(金)、24日(金)、31日(金)
岩崎相談員 : 2日(木)、7日(火)、9日(木)、10日(金)、
16日(木)、23日(木)、28日(火)、30日(木)

※変更になる場合があります

火・木曜日開室時間:10:00~14:00
金曜日開室時間: 8:15~17:00

保護者の方の相談もお受けしております。ご相談は、事前の予約が必要です。学校にご連絡いただくか、専用携帯電話に直接お電話ください。来校いただくのが難しい場合は、電話でのご相談も受け付けております。

吉村 SC、岩崎相談員携帯 ☎ 080-2024-8893

※ 勤務日のみの受付となります