

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 24 年 5 月 9 日

“5月病”にご注意を！

皆さん、ゴールデンウィークはどうでしたか？部活があった人、家族や友達と出かけた人、家でゆっくり過ごした人…きっといろいろだったと思います。

新年度が始まり、最近は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「5月病」です。

—5月病って??

四月、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。

しかし、なかなか新しい環境に慣れるのに時間がかかったり、緊張が続いたままになってしまうと、五月、ちょうどゴールデンウィークあたりに、疲れが一気に噴き出してしまったり、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、「5月病」です。

—5月病になるとどうなる??

「5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。

—5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、以前の環境に触れなおすこともよいことです。

・・・ストレスとうまく付き合って、
いきいきと五月を乗り切りましょう！！

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

5月の相談日

吉村 SC : 11日(金)、18日(金)、25日(金)
矢澤相談員 : 8日(火)、11日(金)、15日(火)、
17日(木)、22日(火)、25日(金)
29日(火)、31日(木)

※変更になる場合がありますのでご了承ください。

火・木曜日開室時間:11:00~15:00
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。来校いただくことが難しい場合は、電話でのご相談も受け付けております。

吉村 SC、矢澤相談員携帯 ☎ 080-2024-8893

※ 勤務日のみの受付となります