

スクールカウンセラーだより

令和5年5月

名西高等学校スクールカウンセラー

國見 由紀

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎましたね。新しい環境には慣れましたか？特に、1年生の皆さんは、初めてのことで戸惑うこともあったかと思います。新しい環境に慣れようとして、緊張した状態が続くと、自分でも気が付かないうちに疲れがたまってしまいます。疲れた状態が続く、胃痛や食欲不振、頭痛、不眠、やる気が出ない、不安等の心身の不調が出てくる状態のことを【5月病】と呼びます。5月病は、医学的・心理学的な用語ではありません。新しい環境に慣れてきた5月頃に、心身の不調を訴えることが多いため、5月病と言われるようになりました。

5月病を防ぐためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。一人で悩みを抱え込まずに、日頃から友達、先生、家族等の身近な人に相談しましょう。

☆心身が疲れたあなたに……【心も身体もすっきり、3つのR】

心身の疲れやストレスは誰でも感じるものです。そして、避けられないものです。

それなら、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！



①心と身体を緩める Relax

ストレッチやマッサージをして身体をほぐす、ゆっくりお風呂に入る、のんびりと過ごす等

②気分転換をする Refresh

趣味やスポーツ等を楽しむ、友達とおしゃべりをして楽しむ等

③疲れを回復する Recover

早寝早起きをしてしっかり睡眠をとる、身体も脳も休ませる等



その他、“**カウンセリングを受ける**”のも1つの方法かと思います。皆さんが充実した学校生活を送ることができるようお手伝いしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

相談日（5月）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か板東亜美先生にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。相談日時を調整して、お知らせします。