

2017年

県立海南高等学校
教育相談室

スクールカウンセラー便り 5月号

新学期疲れにご用心！

新学期がスタートして1か月・・・もう新しい環境に慣れましたか？特に、新入生のみなさんは、何もかもが初めてのことばかりで、戸惑う日もあったと思います。この1か月は、新しい環境に慣れようとして、緊張の連続で、自分でも気づかないうちに、疲れがたまってしまいます。その状態のまま、ゴールデンウィークに突入し、せっきくの休みだからと日頃できないことを精力的に行い、さらに疲れがたまってしまう・・・連休明けは、そんな人が体調を崩しやすい傾向にあります。



この状態を、世間では「5月病」と呼んでいます。5月病は、医学的や心理的な用語ではありません。新しい環境に慣れてきたちょうど5月の頃に、心身の不調を訴えることが多いため、5月病と言われる様になったものです。

心身のお疲れに魔法の3R

ストレスは誰でも感じるものです。どんなスーパーマンでも、きっとストレスを感じているはず。ストレスは避けられないもの。ならば、自分にあったストレス解消法を見つけましょう！

心もからだもすっきり、「3つのR」

①心とからだを緩める「Relax」

ゆっくりとお風呂に入る・のんびりできる時間を作る

ストレッチやマッサージで、からだをほぐす

②気分転換を図る「Refresh」

友達や家族とおしゃべりをする・趣味やスポーツなど自分の好きなことを楽しむ

自然の中で深呼吸をする

③疲れを回復させる「Recover」

早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる・からだだけでなく、脳も休ませる など・・・

教育相談室に話に来ませんか？

学校生活を送るにあたって、心配していること、不安なこと、勉強のこと、進路のこと、友達のこと、家族のことなど、話をしたいことがあれば、気軽に2階の教育相談室に来てください。

誰かに話をすることで、自分の考えが整理できたり、自分のことを再発見したりすることがあります。「みんなの気付きのお手伝いができればいいな」と思っています。気軽にノックをしてくださいね。

当面のカウンセリング日は

5月23日（火） 30日（火） 6月6日（火） 13日（火） 20日（火）の12時から16時です。 ☆時間や日程は変更も可能です。そんな場合は早い目に連絡くださいね。