2019年

スクールカウンセラー便り　5月号

県立海南高等学校
教育相談室

新学期疲れ出ていませんか？

　新学期がスタートして１か月余り。そろそろ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、戸惑う日々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、気づかないうちに、疲れがたまってしまいます。そのうえ、今年は前例のない１０連休。リフレッシュできた人、クラブ活動や勉強に励んだ人、長い休みを持て余した人、せっかくの休みだからと、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った人など、さまざまだと思います。

　連休明けは、ようやくつかんだ生活リズムが少し乱れたり、体調を崩しやすい傾向にあったりします。この状態を、世間では「５月病」と呼んでいます。医学的や心理的な用語ではありませんが、新しい環境に慣れてきたちょうど５月のこの頃に、心身の不調を訴える人が多いため、５月病と言われる様になったものです。みなさんも、自分のからだに向き合いながら、徐々に元のリズムを取り戻していきましょう。

ストレスとうまく付き合う方法をいくつか紹介しましょう！

①ただひたすら書いていく、そして流す

（１）１枚の紙とペンを用意します　（２）３分ほど、できるだけ、ぼ～っとしてみてください

（３）次に、思い浮かんだことを紙に書き出していく状態を１０分ほどキープします

　この方法は、何かを禁じたり、考えたりせず、ひとつのことにとらわれずに、ただ思い浮かぶままに書いていくことが大切です。そして、その文字を眺めながら、それが流れていくのに身を任せてください。こうやって「とらわれない心構え」を身に着けていくのです。

②イラッとしたら「落ち着ける場所」に行く

　人間はイライラした時、同じ場所にいながら気持ちを切り替えることは、なかなかできません。感情と場所はワンセットなので、イライラした時と同じ場所にいたまま気持ちを切り替えようとするよりも、先ずは違う場所、落ち着ける場所に行くということで気分転換しやすくなります。

③「腹式呼吸」をする

　口をすぼめて、細く長く息を吐き出した後、鼻から大きく息を吸い込み、再び細く長く息を吐き出していきます。（息を吸った時はおなかが膨らみ、吐き切った時には、おなかがへこむということを意識する）

　腹式呼吸によって副交感神経が優位に働き、リラックスすることができます。

（高校保健ニュース第６５６号より　一部抜粋）

教育相談室に話に来ませんか？

当面のカウンセリング日は

　６月４日（火）　１１日（火）　１８日（火）の１２時から１６時です。

　尚、５月２８日（火）のカウンセリングは２４日（金）に変更になりました。