

# スクールカウンセラー通信 No.2

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ スクールカウンセラーの磯部です♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

## 「五月病」

4月は進学や進級でいろいろなイベントがあったり、新しい友達関係を作ったりと、環境の変化が大きく、緊張や疲れ、ストレスを感じやすい時期です。そんなストレスによって、体調に変化が起きるのが五月病です。病院で診断される正式な病名ではありません。学校に行きたくない、だるい、イライラする、物に当たる、すぐに涙がこぼれる、お腹が痛くなるなどの症状があります。そんな時は、環境に慣れるにつれて改善するので、規則正しい生活を心がけ、好きなことをしてストレス発散をしてください。そして夜ふかしをせずにしっかりと眠りましょう。ただし、調子の悪さがずっと続くようなら保護者や先生に相談してください。スクールカウンセラーも活用してくださいね。

**相談時間** (原則) 月曜日

13時20分から17時20分

**場所** E棟1階の相談室

**申し込み方法**

予約制ですが、放課後などあいている時間があれば、のぞきにきてくださいね。大学の進路先に心理学を考えている人もどうぞ！！直接部屋に来てもらえれば、誰にも知られずに匿名で相談を受けることもできます。担任、教育相談の先生、保健室の先生に申し込んでください。

**保護者の方も相談できます。**

**今年度の予定** (変更する場合があります)

月	日
5月	1日(水)・13日・27日
6月	3日・10日・17日
7月	1日・8日
8月	休み
9月	9日・25日(水)・30日
10月	2日(水)・21日・23日(水)・28日
11月	11日・18日・25日・27日(水)
12月	9日・16日
1月	20日・27日・29日(水)
2月	3日・5日(水)・10日・17日
3月	10日