

# こころの天気図



## 第2号

平成31年4月26日(金)発行  
敦賀気比高校・同附属中学校 教育相談室  
メールアドレス [sodan@tsurugakehi.ed.jp](mailto:sodan@tsurugakehi.ed.jp)

## お悩み、お聞きします

新学年がスタートして早3週間近くになりますが、新しいクラスには慣れましたか。

明日からはゴールデンウィークが始まりますが、皆さんはどのような計画を立てていますか。旅行やレジャーの予定を立て、今から心が浮き立っているという人もいるでしょう。また、全く予定がなくて、家でんびりするのだという人もいると思います。

その一方で、部活動、特に運動部に所属している皆さんは、練習や試合の日程が目白押しになっていて、「学校があった方が楽でいい」などという悲鳴を上げている人がいるかも知れませんね。

いずれにしても、4月の3週間は、新入生の皆さんだけでなく、在校生の皆さんにとっても、新しい1年が始まり、緊張感を持って過ごしたはずですから、何かしらの疲れがたまっているのではないかと思います。

ですから、**ゴールデンウィーク期間中には、心と体のリフレッシュ**をしてください。

なぜなら、ゴールデンウィークを過ぎた頃、「五月病」と呼ばれる、次のような症状が出る人が多いからです。



	症 状	チェック
1	何をすることも面倒くさい。	
2	まわりのことに興味や関心がなくなった。	
3	焦りや不安を感じ、イライラすることがある。	
4	よく眠れない(夜に眠れない、朝起きられない、など)。	
5	食欲がわかない。	
6	頭痛やめまい、動悸を感じる。	
7	抵抗力が落ちた気がする(風邪を引きやすくなった)。	
8	やる気が湧かず、学校に行くのに抵抗を感じる。	

こうした「五月病」にならないためにも、**ゴールデンウィークの過ごし方**がとても大切です。これまでにたまったストレスを少しでも発散し、張り切りすぎている自分がいたら、リラックスする時間をしっかりと作ってほしいと思います。

同時に、**生活のリズムを崩さない**ことも大切です。普段遊べていないからといって徹夜で遊んだり、逆に1日中横になって寝だめしておこうといったことは控えてください。

そして、**バランスのよい食事**をとることも大切です。

さて最後に、以上のように気をつけていても忍び寄るのが「五月病」です。何となく調子が出ないのであれば、それ以上に自分に負荷をかけないようにしてほしいと思います。そして、1人で悩むことなく、まわりの人に自分の状態を話すなどして、自分自身が抱えているストレスを発散させて下さい。

こうした話を聞かせてもらう場所が「**教育相談室**」ですので、気軽に訪ねて来てほしいと思います。



## スクールカウンセリングのご案内

来月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。  
気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 5月7日(火) 第2回 5月21日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合等で日程が変更になることもあります。