

# スクールカウンセラー通信・5月号

令和5年5月  
スクールカウンセラー 野満育朗

## 【「五月病」大丈夫ですか？ 予防法4選】

進学、進級して約1か月、そろそろ学校やクラスにも慣れてくるころでしょうか。そんなときに注意したいのが「五月病」です。聞いたことがある方も多いかと思うのですが、今回はその症状や対応方法を御紹介できればと思います。

人は誰でも環境が変わるとストレスを感じるものです。五月病とは、新年度になって環境や人間関係が変わり気を張って頑張っていた状態から、連休でホッとしたあとで、疲れやすい、頭痛がする、眠れないなどの身体的なものから、やる気がおきない、気分が落ち込む、何も興味がわからない、不安や焦りがあるなど、精神的なものまで、軽いうつ的な状態に見舞われる症状のことをいいます。（医学的な病名ではありません。）

主な原因はストレスや疲労になります、自分では気づかないところで少しずつたまっていたりするものです。そこで、そうならないために、以下の4つのことを心がけてみてください。

### ① 生活のリズムを整える。

毎日できるだけ決まった時間に寝て起きて、生活リズムを崩さないよう心掛けましょう。また、睡眠の質を高めるため、就寝前にデジタル機器に触れることは出来るだけ避けましょう。

### ② 運動をする。

身体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。身体が重い感覚が続くようであれば、身体を動かしてみましょう。

### ③ 趣味を楽しむ。

料理・釣り・プラモデル・絵・読書など趣味や好きなことをしましょう。脳内の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。（ゲーム・SNSはほどほどに。）

### ④ 悩みを打ち明ける。

程度の差はありますが、周りには同じようなストレスを抱えている友人がいるものです。悩みを共有してみましょう。日記を書いてみることも良く、問題が明確になって、新しい視点が見つかるかもしれません。カウンセラーのところにも、どうぞ相談に来てください。

※五月病を予防するために、ストレス解消、疲労回復を心掛け、そのための自分にあった方法を見つけ、上手に少しずつ、新しい生活に慣れていってくださいね♪

### ◎カウンセリングとは◎

「カウンセリング」と言っても、どんなことをするのか御存じない方も多いのではないのでしょうか。まずは、友人関係、性格のこと、勉強や運動、発達のことなど、日々の生活で困っていること、悩んでいることをお話していただきます。カウンセラーは心を傾けてお話をお聴きします。話をするだけで頭の中が整理されたり、心が少し楽になったりすることが多いです。そして、必要に応じて、心理、成長や発達のことを専門にするカウンセラーとともに、具体的にどんなことができるのか話し合います。お子さん、お母さん、お父さん、どなたでも御利用できます。

1学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）

毎週水曜 or 金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時

5月	☆12日(金)	◎19日(金)	☆26日(金)		
6月	◎2日(金)	☆9日(水)	◎16日(金)	☆23日(金)	◎30日(金)
7月	☆7日(金)	◎14日(金)	☆21日(金)		

◎御希望の方は、担任など身近な先生、または [scnomitsu@gmail.com](mailto:scnomitsu@gmail.com) まで。

◎学校行事、相談室の利用状況によって変更する場合があります。



SCのみつ  
チャンネルで検索

### ◎カウンセラーのご紹介◎

野満育朗（のみついくお）公認心理師、愛媛県スクールカウンセラー。

中学校、小学校でのカウンセリング、企業やメンタルクリニック、地域で個人カウンセリング、グループカウンセリングを行っています。高校生と中学生の2男の父。趣味は登山と野菜作りとDIY。心理系、農業系のユーチューバーもやっています。少しでも子どもたち、保護者の皆さんのお役に立てればと思っております！



◎お昼間は仕事などでカウンセリングに来られない方も多いかと思えます。そこで今月も26日(金) 20時～1時間ほど、You Tube ライブを予定しています。「思春期の子育て、発達、進学、コミュニケーション」何でもお話&相談会。いろいろとお話をしますので、チャット欄から何でも御意見、御質問ください。ライブの時間になりましたら、「まんがらチャンネル心理師編」で検索してください。