



カウンセラーだより

名古屋市立桜田中学校
スクールカウンセラー 山中

2024年 5月

こんにちは！

5月

新学期がスタートして1か月がたちました。新しい環境に慣れた人、もう少し時間が必要な人と様々だと思います。新入生のみなさんは、何もかもが初めてのことばかりで、戸惑う日も多かったと思います。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う。その状態のまま、ゴールデンウィークに突入し、せっかくの休みだからと日頃できないことをし、さらに疲れがたまってしまう傾向があります。

連休明けは、そんな人が体調を崩しやすく、この状態を、世間では「5月病」と呼んでいます。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。

カウンセリングについて

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SCルームに来てください。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。



心身のお疲れに3R

ストレスは誰でも感じるものです。心に現れる症状としては、不安やイライラ、気分の落ち込み、不眠などが挙げられ、重症化するとうつ病など心の病につながることもあります。深刻になる前に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

中1 全員面談

1年生の全員面談が始まりました。少しでも1年生のみなさんのこと知り、サポートができたらうれしいです。全員面談期間中も引き続き通常のカウンセリングを行いますので、カウンセラーと話したい時は、いつでも声を掛けて下さい。



困ったことがあったら…



つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみましよう！

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間）189

よりそいホットライン（24時間）0120-279-338

いのちの電話 0120-783-556
0570-783-556

チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777

子どもの人権110番(平日8:30-17:15) 0120-007-110



<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です
匿名・無料で24時間いつでも利用することができます