



# カウンセリングだより

名古屋市立富田高校  
2024年5月

## 5月のカウンセリング予定

杉山先生	15日(水)	28日(火)			
佐藤先生	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)
林先生	10日(金)	15日(水)	24日(金)	31日(金)	



みなさんこんにちは。新年度が始まって、早1ヶ月が過ぎましたが、みなさん新しい環境には慣れましたか？まだ慣れていないと言う人、もうすっかり慣れて楽しんでいる人、色々いるかと思いますが、自分のペースで生活していくことが大事ですよ。

環境の変化に適応するために、気づかない間にいつもより頑張ったり、無理をしていたりすることがあります。そんな中、ゴールデンウィークで束の間の休息をとることができますが、実は休んだことで気が緩み、これまで耐えていた疲れがどっと出てくることもあります。そうすると休み明けが憂鬱になり、体調を崩してしまうという人も中には出てきます。休みに入る前は、普通にできていた分、なぜしんどいのかもわからず、余計に焦ったり、悩んだりすることもあります。

特に、忍耐強い、嫌な気持ちを溜め込みやすい、責任感が強い、といったしっかり者のタイプはそういう症状が出やすいので注意です。

しかし逆に言えば、これまで無意識に我慢していた疲れやストレスが、表面に出てきたということは、それをゆっくり解消すれば、またいつもの日常に戻れるということです。少し疲れやすいな、いつもと違うなと感じた時は、溜め込んでいるサインかもしれません。自分で自分の体を労ってあげましょう。また自分でチェックすることが苦手な人は、身近な人に、自分がいつもと違うかどうか聞いてみて、客観的に確認するのも良いかもしれません。

自分の変化に気づいた時は、何も考えずぼーっと過ごす時間を持てると良いですよ。その際、スマホからは離れることをオススメします。スマホから様々な情報が入ってきて、常に何か考える状態になってしまうので、脳を休めることができません。自分でリラックスできる状況を作ることも大事ですよ。

どうしても焦りや、モヤモヤが消えないという人は、ぜひカウンセリングを利用してみてくださいね。

