



# ほぼ週刊 輝けとわに 第366号

2024.4.30

〒247-0005 横浜市栄区桂町84-14 TEL: 892-2155 FAX: 892-9241

横浜市立本郷中学校

ホームページ <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/hongo/>

校長 湊 浩一

【学校教育目標】 自ら学び ひとつつながり しなやかに未来を拓く人

【学校スローガン】 あ（挨拶） せ（清掃） か（感謝） け（けじめ）

## 五月病

校長 湊 浩一

5月の連休後、学校に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業に集中できないなどの状態を「五月病」と呼びます。やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れないなどの症状から、欠席が続くことがあります。主にストレスが原因とされています。入学や進級など新しい環境に対応しなければならない時期は、特にストレスがたまりやすく、心身の体調を崩す人が多くなります。こういう症状を放っておくと本格的なうつ病に進んでしまいます。すぐ、大人に相談しましょう。

さて、中学生の皆さんは思春期の真っ只中にいます。思春期とは「自分とは何か」に悩みながら、自分をつくりあげていく大切な時期です。そのため、悩むのは、当たり前のことなのです。そして、悩みはストレスに姿を変えて、皆さんに襲いかかってきます。ですから、ストレスは誰にもあるものと捉え、上手に付き合うことを考えましょう。若いときの経験から、心が疲れているなと感じたときは、無理をすることを止めるようにしています。そのようなとき、何はともあれ寝るようにしています。あくまでも私見ですが、ご飯が食べられて、睡眠がとれていれば、大抵のことは大丈夫です。楽天的な性格なため、一晩ぐっすり眠れば悩みの多くはどうでもいいことになっています。そもそも、たいていの悩みは、時間が解決してくれるものです。ですから、皆さんが目覚めた頃には、多くのことが「なんで悩んでいたの？」となっているはずです。

具体的な予防対策としては、まず、好きなことを続けることです。なんでもOKです。自分が好きなことをしてストレスを発散しましょう。すると、脳内の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌が活性化され、幸せな気持ちになるはずです。次は、運動をすることです。精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変換することができるそうです。精神疲労は数日の休息では回復しませんが、肉体疲労はたいていの場合少し休めば回復します。「身体が重い」という感覚が何日も続くようならば、運動で身体を疲れさせ、ぐっすり休んでみてください。続いて、バランスよく食べることです。バナナ、乳製品、大豆製品、サツマイモ、<sup>いわし</sup>鰯、白米等を積極的に摂取すると、セロトニンの分泌が促され精神が安定するとされています。セロトニンはメラトニンとなり、質のよい睡眠をもたらしてくれます。そのためにも、毎朝規則正しく起きましょう。起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。これで、メラトニン分泌のスイッチがONになります。

現代社会において、ストレスなく生活するのは、簡単なことではありません。ですから、ストレス（ストレスの原因）をできるだけつくらないことが大切です。そのためには、人の悪口を言わないことです。なぜなら、悪口は必ず<sup>わんきよく</sup>湾曲され、その人の耳に届くからです。生徒間トラブルの主な原因は、第三者から伝え聞いた悪口です。だから、悪口は言いません。その上で、ストレスと友だちになることを考えましょう。僕は、他人の言動を「まあいいか」と受け止めるようにしています。とはいえ、カッとすることもあります。でも、<sup>たいてい</sup>落ち着いて考えると、大抵のことは「まあいいか」となります。おかげで、ストレスは感じて、<sup>た</sup>溜まることはありません。