

# スクールカウンセラーだより

2007.5 No.2 発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



みな 皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの鎌田です。週1回の勤務のため、なかなかお会いできませんが、今後は学活や授業などにお邪魔させていただいて、皆さんの顔と名前を覚えていきたいな—とおもっています！よろしくお願ひしますね。



## <休みが終わって・・・>

あたら がつねん つか がつこうせいかつ な あたら せんせい  
新しい学年がスタートしてひと月がたちましたね。学校生活には慣れましたか？新しい先生、クラスメイ  
ベンきょう ぶかつどう しんけい つか きんちょう ひびす  
ト、勉強、部活動など、たくさん神経を使って、緊張して、日々過ごしているのではないのでしょうか。  
ひといき やす あそ がんば  
ゴールデン・ウィークで一息つけましたか？休んで遊んでリフレッシュしたから、「さあ、頑張るぞー」  
おも しゅうちゅう  
と思っただけ、「あれ？おかしいなあ。なんかカラダがだるいなあ」とか「集中できないなあ」な  
じぶん からだ きも き  
ど「いつもとちょっとちがうな—」と自分の体や気持ちに気づくことはいいことなんですよ！



## <五月病って知ってる？>



がつびょう し やまい せいしき びょうめい  
さて、五月病って知ってますか？「病」とついていますが、正式な病名ではありません。  
がつ あたら かんきょう せいかつ まわ な せいっぱい がつ れんきゅう  
4月は新しい環境になり、生活や周りに慣れることで精一杯でしたよね。だけど、5月になると、連休が  
ひとやす がんば おも とき がつころ ぶん きんちょう き つか  
あって、一休みして「さあ、頑張るぞー」と思っただけに、4月頃の不安や緊張が切れて、疲れもたまって  
がつ がんば こころ やす で  
いて、4月の頑張りすぎていたカラダや心にも「もっと休ませてよー」というサインが出てくるのです。こ  
がつびょう ぎ げんき じょうきょう  
の五月病は、いわゆる“ストレス”がたまってしまい、やる気も元気もでない状況のことです。

みな 皆様、最近、次の項目のようなことはありませんか？

- やる気がでない / 何をするにも面倒くさい
- 何となく気持ちが落ち込んでいる / 食欲がない
- よく眠れない / 朝起きられない / イライラする
- つい食べ過ぎる / 頭痛や腹痛がする など



なかなか自分では気がつかないかもしれませんね。友達や家族など周りの人が気づいてあげることも

必要ですね。「あれ?」と思ったらまずは休みましょう。たくさん眠って、ご飯をしっかり食べましょう。

そして、自分の好きなことをしたり、友達に話したり、リフレッシュすることを心がけてみましょうね。

## 相談室のご案内

### \*何をするとおころ?\*

相談室は皆さんのためにある部屋です。誰かに相談したい、でもなかなか話せない...そんな時には相談室を利用してみてください。

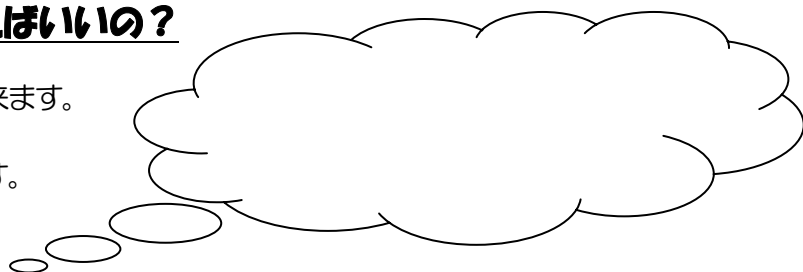
### \*相談室に行きたいけど、どうすればいいの?\*

★ スクールカウンセラーは、原則木曜日に来ます。

★ 昼休みと放課後に相談することができます。

★ 相談室は昇降口横の部屋です。

★ 「相談中」でなければ、その場で相談できますが、予約をとりたいた時は、以下の方法で予約して下さい。



1. 相談室か職員室で、スクールカウンセラーに直接予約する
2. 先生を通して予約する
3. 相談室専用電話 (Tel251-5389) で予約する



留守番機能付きです。この電話で相談することもできます。スクールカウンセラー以外の人が録音されたメッセージを聞くことはありませんので、安心して利用して下さい。

## 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、生徒の皆さんの相談の他に、保護者の皆様の相談も受付けています。子どものこと、家族のことなど、お気軽にご利用ください。私は原則木曜日に富士見中学校にいます。相談ご希望の方

方は、担任の先生にお伝えいただくか、事前に富士見中学校 (251-5389もしくは251-539

0) までご連絡いただければと思います。



### ♪最後に一言♪

『5月に入り、半袖で過ごせる日も増えてきましたね。私は季節の中で夏が好きです。日本は春夏秋冬と四季がありますね。皆さんはどの季節が好きですか?』

