



スクールカウンセラー通信

中津南高等学校

スクールカウンセラー

三明 祥子

新緑が美しい季節となりました。

大型連休が終わりましたが、すっきりした気持ちで毎日の生活が送れているでしょうか。

五月は、暑かったり、肌寒かったりと気温が不安定で、体調を崩しやすい時期です。また、『5月病』という言葉があるように、新しい環境でがんばってきた人が、連休を過ぎた頃から、「やる気がでない」「身体がだるい」などといった症状が現れることがあります。心が疲れていると、体も一緒に疲れてしまいます。ため息が増えたり、やる気が起きなかったりするのは、心がSOSを出しているのです。自分の心や身体 の健康状態を知り、ストレス解消方法を考えてみましょう。

心が疲れていませんか？5月病チェック！



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝、目が覚めるが気持ちが落ち込んでいることが多い | <input type="checkbox"/> 日曜日の夕方から気持ちが落ち込む。 |
| <input type="checkbox"/> 涙がでたり、泣きたくなったりすることがある。 | <input type="checkbox"/> よく眠れない。 |
| <input type="checkbox"/> 胃腸の調子が悪い。 | <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚めてしまう。 |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かず、不安な気持ちになる | <input type="checkbox"/> 普段よりも動悸がする。 |
| <input type="checkbox"/> なにかを決めるのにとても時間がかかる。決められない。 | <input type="checkbox"/> なんとなく疲れる。 |
| <input type="checkbox"/> 食欲があまりない。好きだった物も食べる気がしない | <input type="checkbox"/> いつもよりイライラする。 |
| <input type="checkbox"/> 他人と会ったり、話をしたりすることが面倒になった。 | <input type="checkbox"/> 人間関係について悩むことがある。 |
| <input type="checkbox"/> やりたいことや目標を見失って、やる気が出ない。 | |
| <input type="checkbox"/> 必要以上に自分の部屋に閉じこもってしまう。 | |

自分にいくつ当てはまりましたか

0～4個

今のところ大丈夫です
そのペースを大切に

5～9個

ちょっと疲れ気味ではないですか
リフレッシュして下さい

10～16個

ちょっと辛くなっていますね
自分をいたわってあげて下さい

○ ストレス解消方法

(自分にあったストレス解消法を見つけましょう)

- ・ 「疲れたな」と感じたらゆっくり休む(睡眠時間、ゆっくりする時間を増やすなど)。
- ・ スポーツなど、体を動かす。好きなことをする。
- ・ 栄養を摂る、好きな物を食べる(ビタミンCはストレスへの抵抗力を高めます。

また、カルシウムはイライラを抑える効果があります)。



来校予定日

5月 23日(木)

30日(木)

(13:30～17:30)