



# 相談室だより 5月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2022年5月16日発行

新しい学年が始まって1か月が経ちました。そろそろ新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。

お知らせが遅くなりましたが、今年度も湖北中の相談室は、スクールカウンセラーの中里美緒と心の教室相談員の中島恵実が担当します。2人で協力して、みなさんが充実した学校生活を送れるようにお手伝いしたいと思っています。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

みなさんはいろいろなところで、『五月病』という言葉を目にしたことがあると思います。

人生の中でどのようなことがどれくらいストレスになるかというリストをホームズとレイがまとめたものがあります。その中に、「進学や卒業」「生活環境の変化」「個人的習慣の変更」「睡眠習慣の変化」「食習慣の変化」「長期休暇」など、みなさんも経験することがたくさんあります。1つ1つはあまり大きな出来事ではないですし、誰もがよく経験することなので、もしかしたらそこまで負担になっているということに気づいていない人も多いかもしれません。でも、日常生活で経験するささいなストレスが積み重なっていくと、気がつかないうちに心と身体の健康に影響が出てくる場合があります。環境が変化したばかりのころは、新しい環境に慣れようと気が張っているため疲れに気がつきにくいですが、1か月ぐらいたってホッとすると、その疲れに気づき始めて『五月病』になる人が増える理由です。

もし心の疲れを感じている人がいたら、ぜひ早めに相談室を利用するようにしてください。いつも話していることですが、心の問題も、身体の問題と同じで、まだ問題が小さいうちに対処すれば、すぐに解決しますが、そのままにしておくと、解決するまでにたくさんの時間がかかります。相談室では、どうしたら解決できるか、みなさんと一緒に考えていきたいと思っています。

## ●相談室の利用方法●

相談室は1階保健室のとなりにある“くつろぎ”と書かれている部屋です。

みなさんが利用できるのは、昼休みと放課後です。それ以外の時間に利用したい場合は、担任の先生の許可が必要です。あらかじめ約束をしてある人が優先です。

## ●開室日・時間●

月・火・水 10:00~14:00 (中島相談員)

金 10:00~17:00 (中里スクールカウンセラー)



## ●5月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
16	17	18	19	20	21	22
○	○	○		◎		
23	24	25	26	27	28	29
○	○	○		◎		
30	31					
○	○					

◎…中里スクールカウンセラー

○…中島相談員

## ●6月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		○		◎		
6	7	8	9	10	11	12
○	○	○		◎		
13	14	15	16	17	18	19
○	○			◎○		
20	21	22	23	24	25	26
○	○	○		◎		
27	28	29	30			
○	○	○				