

配布版はイラスト掲載

カウンセラーだより

滝ノ水中学校
スクールカウンセラー

May
2025

新学期がスタートして1か月がたちました。新しい環境に慣れた人、もう少し時間が必要な人と様々だと思います。新入生のみなさんは、何もかもが初めてのことばかりで、戸惑う日も多かったと思います。この1か月は、新しい環境に慣れようとして、緊張の連続で、自分でも気づかないうちに、疲れがたまってしまいます。その状態のまま、ゴールデンウィークに突入し、せっかくの休みだからと日頃できないことをし、さらに疲れがたまってしまう傾向があります。連休明けは、そんな人が体調を崩しやすく、この状態を、世間では「5月病」と呼んでいます。新しい環境に慣れてきたちょうど5月の頃に、心身の不調を訴えることが多いため、5月病と言われる様になったものです。

心身のお疲れに3R

ストレスは誰でも感じるものです。心に現れる症状としては、不安やイライラ、気分の落ち込み、不眠などが挙げられ、重症化するとうつ病など心の病につながることもあります。深刻になる前に自分にあったストレス解消法を見つけましょう！

心もからだもすっきり「3つのR」

- ①心とからだを緩める「Relax」
 - ・ゆっくりとお風呂に入る
 - ・のんびりできる時間を作る
 - ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす
- ②気分転換を図る「Refresh」
 - ・友達や家族とおしゃべりをする
 - ・趣味やスポーツなど自分の好きなことを楽しむ
 - ・自然の中で深呼吸をする
- ③疲れを回復させる「Recover」
 - ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
 - ・身体だけでなく、脳も休ませる

昼放課トークルームを開放してます！

5月は、15日（木）と29日（木）です。たわいのないおしゃべりでも、相談事でも構いません。気軽に遊びに来てください。

配布版はイラスト掲載

” Compassion for others begins with kindness to ourselves.”
-Pema Chodron

「他人への思いやりは、自分への優しさから始まる。」
-パマ・チョドロン

困ったことがあったら…

つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみてください！

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間）189

よりそいホットライン（24時間）0120-279-338

いのちの電話 0120-783-556
0570-783-556

チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777

子どもの人権110番(平日8:30-17:15) 0120-007-110

※配布版はイラストが
掲載されています

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です
匿名・無料で24時間いつでも利用することができます