

スクールカウンセラーだより

令和8年5月8日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



木々の緑が目優しい季節になりました。今年のゴールデンウィークはゆっくり過ごせましたか。新年度が始まり少し緊張感を感じていた人にとっては、少し力が抜けてリフレッシュのための時間になったかもしれませんね。まだ朝晩の気温差が大きい日も多いので、体調に気をつけて過ごしましょう。相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話をしに来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎1学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	5月	6月	7月
小島（火）	12日 19日 26日	2日 16日 23日 30日	7日 14日
千早（金）	1日 8日 15日 22日 29日	5日 19日 22日（月） 26日	1日（水） 10日 17日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

[相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175]

5月病（春に起こる心身の不調）の予防について

4月から新しい環境での毎日が始まり、知らず知らずのうちに頑張り過ぎたストレスを上手く解消できない状態が続くと、「少し慣れたかな」と感じる5月の連休を過ぎた頃に、身体のだるさ、疲れやすさ、不眠や食欲の減退、気分の落ち込みなど様々な心身の症状が現れることがあります。正式な医学用語ではありませんが、①今まで楽しいと感じていたことに興味がなくなる②何となく不安な気持ちになり落ち着かない③以前にできていたことができなくなり自信がなくなる、など日常生活に影響が出る場合があります。気になる人は次の点に気をつけて過ごしましょう！

*予防のため心がけたいこと

- ① 自律神経系のバランスを整えるために、十分な睡眠と軽めの運動を取り入れましょう。
- ② 疲れたら、無理をせずとにかく休養をとりましょう。（100%できなくても焦らないこと）
- ③ 短くても脳の働きを休ませる（ぼんやりと過ごす）時間を一日に一回もつようにしましょう。
- ④ 寝る前にその日良かったこと、小さな幸せ（例：給食が好きな〇〇だった）を3つ思い出す。
- ⑤ 楽しいおしゃべりや冗談を言い合える家族や友だちとのリラックスできる時間を大切に。
- ⑥ 上手くいかなかったことで自分を責め過ぎず、次につながる作戦を考えましょう。

（ものの捉え方を少し変えることで、心身の状態も楽になることがあります。）

*それでも不調が続く場合は、家族や先生方、相談室のカウンセラーに一度相談してみましょう。