

# 相談室便り

## 5月号



令和7年5月  
調布市神代中学校  
校長 生野まゆみ  
スクールカウンセラー  
山本・齋藤・門脇・足立

5月のゴールデンウィーク楽しみですね。ところが、このゴールデンウィーク明けに、心身の不調を訴える人は少なくありません。『5月病』といわれています。今回は5月病の原因や、対処法を紹介します。体調の変化や心に不調を感じたときは、早めに相談室に来て話をしてください。皆さんが、元気に、楽しく、実りある中学生生活が送れるように応援します。

### 原因は？

4月入学・進級といった、大きな環境の変化によるストレス・緊張・不安など、張り詰めた状態で溜まった疲れが、長期休みで一気に出てきてしまいます。連休明けに、以前のような活動ができなくなってしまいます。

### 対処法！

- バランスの取れた食事
- 睡眠の質を確保する
- 音楽を聴く・読書をする
- 家族・友人と会話する
- 軽く体を動かす(散歩・ジョギング・ストレッチ・ヨガ)



### 心身の不調の症状

#### 体の症状

- ◇ 疲れやすい
- ◇ 疲労感
- ◇ 不眠
- ◇ 朝起きられない
- ◇ 食欲がない
- ◇ 頭痛
- ◇ 腹痛・便秘
- ◇ 動悸

#### 心の症状

- ✓ イライラ
- ✓ 判断力が落ちる
- ✓ 落ち着かない
- ✓ 無気力
- ✓ 不安
- ✓ 興味・関心が湧かない



### 「神代中 学校に行きたくない子の親の集い」

日時：5月13日(火) 16:00~17:00

場所：教育相談室

☆予約は不要です。上記の時間に起こしてください。

こんなときどうしていますか？

いろいろお話をしてみませんか？

お話を聞いてみただけでも大丈夫です！

お待ちしております。

担当：保護者代表・SC 齋藤

**生徒:**開室している日の昼休み・放課後に直接来室し、予約相談ができます。また。担任の先生・保健室の先生を通じて相談の予約をとることも可能です。

#### 保護者の皆さま

お子様にかかわるご相談を、お受けしております。お子様の学校での様子を経過観察しながら、ご相談に応じることもできます。下記電話番号にお気軽にご連絡ください。

**相談室直通:042-482-0184(9時~17時)**

**神代中学校: 042-482-0171**

#### 5月の開室予定日

月曜日(山本)12・19・26日

火曜日(齋藤)13・20・27日

水曜日(門脇)7・14・28日

金曜日(足立)2・16・30日