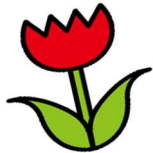


教育相談通信

No. 2

令和7年5月

渋川工業高校 生徒指導部 教育相談係



ゴールデンウィークが終わり、5月もあっという間に半分近くになろうとしています。皆さん、学校生活はいかがですか。勉強や部活、資格取得等に目標を持ち、やる気をもって取り組んでいますか？

今日は、耳にしたことがある人も多いかもしれませんが**5月病**についてお知らせします。

「5月病」とは、正式な病名ではなく俗称だそうです。学校が始まり、生徒たちがゴールデンウィーク明け頃に無気力な状態になることから名づけられたということです。自分で自分の不調に気づいて対処するのは自律の第一歩です。心身ともに健康であることが大切です。頑張ることは大事だけど、頑張り過ぎは心身に不調をもたらしかねません。自分で自分のトリセツが用意できると良いですね。自分の調子をチェックリストで確認してみてください！

- ☐ 何もやる気が出ない
- ☐ 何をするのも面倒に感じる
- ☐ 将来の目標や進路など未来に希望が持てない
- ☐ 何をしても楽しくない
- ☐ 朝起きるのがツライ
- ☐ だるい(寝ても寝てもだるい)
- ☐ 頭痛、めまいなどクラクラする
- ☐ 胃腸の調子が悪い
- ☐ 寝つきが悪い、浅いなど
- ☐ 食べ過ぎ又は食欲がない
- ☐ ご飯の味がしない
- ☐ 週末は元気に過ごせる
- ☐ 月曜日は特にゆううつ
- ☐ 学校を遅刻・休む回数が増えた
- ☐ 笑顔が無い、目が合わない



複数当てはまる

&

2週間以上続いている

相談できる人に

早めの相談を！

スクールカウンセラーのカウンセリング（5月～7月）

5月16日 5月30日 6月6日 6月20日 7月4日 *すべて金曜日