

スクールカウンセラーだよ

1学期がスタートしてから1ヶ月あまり、ゴールデンウィークも終わり、初夏の太陽は日に日にまぶしくなって来ました。でも、何となく元気が出ない、落ち込んだり、だるくなったり…新しい環境に慣れようと頑張ったぶん、体も心も疲れが出やすい時期です。「5月病」という言葉もあるくらいです。あなたは、大丈夫ですか？



「5月病」って何？

4月からの新しい環境でつい頑張りが過ぎてしまったことから起きる体調不良や疲れ、気力の低下で、気がつかないうちに肉体的な疲労と精神的な緊張が溜まっているものです。これがGWのお休みで1度途切れ、学校が始まった5月中旬くらいから無理していた分のツケが回ってきて体や心の不調が出てきます。(梅雨時期に症状が出ることもあり、6月病とも言われています)

「5月病」の対処法

～身近な人と会話をする～

5月病は、一人でストレスをため込むことも原因の1つです。新学期で辛いことがある場合には、家族や友人、担任の先生や身近な人など、信頼できる相手に悩みを話すだけでもストレスは軽減されます。

～気分転換をする～

5月病になった場合には、ストレス発散のための気分転換が必要です。休日には、学校とは無関係の趣味など自分の好きな事に集中し、気分転換を図りましょう。また、適度な運動(15分程の散歩)でも元気脳に欠かせないセロトニンが作り出されます。

～食生活にも気を配る～

5月病の憂鬱な気分は、脳内のセロトニンという物質が不足しているために起こることがあるそうです。セロトニンの生成を高めるためには、セロトニンの原料となるトリプトファンを多く含む肉、魚、大豆類などタンパク質を豊富に取り入れた料理を食べましょう。



友達が「5月病かな…」と思ったら

「最近元気なさそうだけど、気になることや困ったことがあったらいつでも話をきくよ」と

さりげなく声をかけて、友達の話のきいてあげてください。

「いつもと様子が違うぞ」という状態が2週間以上続く時は

専門医、保健室に行くことや、スクールカウンセラーに

話をきいてもらうことをすすめてあげてください。