

# スクールカウンセラーだより

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。「五月病」と言う言葉もあるくらいです。あなたは、大丈夫ですか？



## 「五月病」って何？

新年度、新しい環境でつい頑張りすぎてしまったことから起きる体調不良や疲れ、気力の低下はゴールデンウィーク明け頃から訴える人が増えるそうです。緊張を強いられていた気持ちが連休で一気にゆるみ、それがストレスとなって心の不調を起こします。

## 「五月病」の対処法

～身近な人と会話をする～

五月病は、一人でストレスをため込むことも原因の1つです。新生活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に対して、愚痴をこぼしてしまいましょう。

～気分転換をする～

五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に没頭することで、気分転換を図りましょう。

～食生活にも気を配る～

五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バナナ、乳製品、卵黄、ナッツ類、大豆製品、赤味の魚を摂取することが有効だと言われています。

～専門機関に相談する～

上に挙げた対策を試しても、全く状況が改善しないほど症状が重い場合には、心療内科など専門機関に相談することも選択肢にいれましょう。

