

白井中学校の生徒の皆さん、保護者の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの植木朋子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

新年度が始まりましたが、1年生は中学校に、2,3年生は新しい学年、クラスに慣れてきましたか？それとも、まだなじめずにいるでしょうか？新しい環境に適応していくペースは人それぞれ違います。焦らず日々頑張っている自分自身を労わりながら、その時その時で自分の出来ることに向き合ってほしいと思います。

朝のニュース番組で、『五月病』について取り上げていたので紹介します。厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」によると、『五月病』は正式な病名ではないそうですが、精神科の福永伴子医師によると、次のような点に当てはまるものがあれば注意が必要とのことです。からだの不調では、①疲れがとれない②朝起きられない③食欲不振・過食④睡眠障害。こころの不調では、①不安や焦りを感じる②将来に希望が持てない、などです。『五月病』は、就職や進学など4月からの新しい環境への適応がうまくいかないことが原因とされています。さらに、それが大型連休をはさんで、うまく切り替えができないと心身の不調につながるそうです。自分でもできる対処法としては、①規則正しい生活をすること。休日でもいつもと比べて遅くとも2時間以内には起きる。②睡眠をきちんととること。③ゆっくりする時間を作ること。④「何かしないと」と思いすぎないこと。⑤軽めの運動。少し息が上がる程度のものを30分以上、週2回、習慣化することが大事とのことでした。

カウンセラーは、皆さんが悩みやストレスとうまく付き合っていくお手伝いができればと考えています。

まずは、気軽に昼休みや放課後に相談室の様子を見に来てください。保護者の皆様のご来談もお待ちしています。どうぞお気軽に相談室にお越しください。

5月13日（火）からは1年生の全員面接が始まります。全員面接では、事前アンケートをもとに皆さんとお話をします。普段カウンセラーと会う機会がない、相談室に来る機会がないという皆さんにも、カウンセラーや相談室の存在を知るきっかけになってもらえたらと思っています。

●相談室の場所は…●

生徒昇降口脇の階段より2階に上がって左手奥の部屋。

●相談するには…●

〔生徒のみなさん〕

(1) カウンセラーに直接声をかける。

(屋休みや放課後には相談が入っていなければ、自由に来室できます)

(2) 担任の先生か保健室の飯尾先生など、学校の先生に申し出る。

(3) 保健室前にある相談申し込み票に記入、保健室前のポストに投函する。

〔保護者の方〕

カウンセラーの予約専用電話に、直接連絡する。

090-3042-7900（勤務日以外は電話に出られない日が多いため、なるべくショートメールをお願いします）



●スクールカウンセラー来校予定日（夏休み前まで）● ※時間 11:00~17:00

5月13日（火）	6月3日（火）	7月1日（火）
20日（火）	10日（火）	8日（火）
27日（火）	17日（火）	15日（火）
	24日（火）	

☆今後予定が変更されることがあります。ご注意ください！！