

スクールカウンセラーだより



令和4年5月号
逗子市立沼間中学校

5月になり、心地の良い爽やかな季節になりました。ゴールデンウィークも終わり、3年生は修学旅行、2年生は自然体験学習にも行ってきました。楽しいイベントが一気に終わり、そろそろ疲れがでてくるころかなと思います。

5月病という言葉 皆さん聞いたことがありますか？ゴールデンウィークが明けた辺りから、なんとなく体調が優れない、やる気が出ないなどの心身に不調があらわれる状態のことを5月病と言います。新学期が始まり新しい環境で、どうもうまいことクラスに馴染めないという場合などは特に5月病の症状が出やすくなると言われています。どうしたら5月病にならないか、もしくは5月病になったらどうしたら良いのでしょうか？それはなんとんでもストレスをためない事です。でも、どうしたらストレスをためないでいられるのかが問題ですよね。そこで、ストレス対処のアイデアをいくつか紹介します。

まずは話す！とにかく話す。心の中に色々な考え、思いをため込まずに言葉にして誰かに話すことはストレスをためないという事においてとても大切なことです。家族、仲の良い友達、先生、カウンセラー、誰でも良いです。あなたが話しても良いと思う相手に話をする事でかなりスッキリします。深刻な話をする必要はありません。今日こんなことをして楽しかったとか、他愛もない話をするだけでも気分はスッキリするものです。もしあなたが人に話をするのが苦手なのであれば、自分と話をしてください。そういう場合は紙に書くのが良いでしょう。心の中だけで音にも文字にもならない会話よりも何らかの形で外に見える形にする方が良いと思います。かきこまって日記をつけるなどとすると敷居が高くなるので、そこら辺にある紙でもなんでも良いのでまずは書いてみましょう。

次に、非日常的な時間を持つということもストレスの対処方法として有効です。非日常というと旅行に行くとか何か特別の事のような印象があるかもしれませんが、そんな必要はありません。ほんの少しあなたの意識状態が動く行為だったらなんでも良いのです。何か自分の好きなことをする、テレビを観て大笑いをする、ちょっと料理をしてみるなど、そんな些細なことで良いのです。その行為をしているときに、あなたがそのことに没頭して、日常のいざこざからほんの少しでも距離を置けているということが大事です。以前に、毎日30分間、半分のスピードで過ごすという事を実践している人がいました。私たちの日常はめまぐるしい速さで進んでいます。毎日30分、半分のスピードで過ごすことで、自分のペースを取り戻し、本来の自分と繋がる事が可能になり、心のバランスを維持できるということだと思えます。興味のある人はやってみてください（授業中とかはやめてね）。これ、結構難しいです。

今回はストレス対処法についてお話をしました。その他にもたくさんの方がいます。自分に合った方法を見つけ、上手なストレスとの付き合い方を身に付けてください。

スクールカウンセラー 来校日：毎週水曜日 9時～16時45分

予約の取り方：担任や学年代表の先生を通して予約してください。

電話番号：046-871-5200

スクールカウンセラー 飯田絵理子