



5月



尾張旭市立西中学校
スクールカウンセラー・
心の相談室だより 令和5年5月

新しい環境に移り変わってから早くも一か月が経ちましたね。だいぶ慣れてきたでしょうか？

1年生は、いよいよ初めてのテストです。

5月の魔物……「5月病」って何？

「5月病」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？ これは医学的な病名ではなく、5月の連休後頃になんとか体調が悪く感じてしまうアレのことです。疲れやすくなったり、怠く感じたり、悪いことばかり考えてしまったり……そうした症状が現れることがあります。

この「5月病」は、環境の変化などで生じるストレスで誘発されることもあります。それだけではありません。もともと5月は寒暖差が大きく、低気圧と高気圧が目まぐるしく入れ替わるなど、気圧の変動もたいへん大きい時期です。そうなるとう自律神経が乱れてエネルギーの消費量が増えてしまい、疲れてしまいやすくなるのです。

一概に「ストレス」と言ってしまうと、なんだか自分が打たれ弱いだけのように感じてしまうものですが、この時期に心身が弱ってしまうのはごく自然なことなのです。「ちょっと疲れているな」と感じたときには、ほっと一息。一度立ち止まってみて、自分が無理をしていないか確認してみてくださいね。



スクールカウンセラー来校日時

毎週火曜日

10:30 ~ 16:30

相談はご予約制となっております。
面接時間は1時間ほどです。
(生徒・保護者どちらもご利用できます)
SC 中井千翔



・ご相談申し込み方法

お電話でご予約をおとりください。

電話 0561 - 54 - 1191

(担当 コーディネーター 仲島まで)

月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
1 中道	2 中井	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 中道	9 中井	10 中道	11 中間テスト	12 中間テスト
15 中道	16 お休み	17 中道	18 お休み	19 中道
22 中道	23 中井	24 中道	25 中道	26 中道
29 中道	30 中井	31 中道		

スクールカウンセラー (SC) 中井
相談員 中道

相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。
3. ipad で予約する。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

