

令和5年4月24日

☘ 相談室だより ☘

高島高等学校
スクールカウンセラー

川本由実子

一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。上級生のみなさんも、ご進級おめでとうございます。これからまた一年間どうぞよろしく願いいたします。

さて、新年度が始まって一か月近く経ちました。そこで今日はみなさんに「^{ごがつびょう}五月病」の話をしたいと思います。みなさんは今までにこのことばを聞いたことがありますか？

4月から新年度が始まる日本では、この時期は学校や会社などではりきる人がたくさんいます。みなさんも大なり小なり「新しい学年に新しい教室、わくわくするな〜」とか、「区切りがいいから、新年度からはがんばるぞ!」とかいった気持ちになりませんでしたか? 「五月病」は正式な医学用語ではありませんが、そうした気持ちでがんばって見た人たちが、思ったほどうまくいなくて落胆したり、思った以上に疲れが出てしまった結果、心の具合を悪くして前よりかえってがんばれなくなってしまった状態を指すことばです。そうした心の具合の悪い人が増えるのが毎年だいたいゴールデンウィーク明けの5月の後半くらいからなので、「5月に起こりやすい心の不具合^{イコール} = 五月病」と呼ぶようになったわけです。

五月病の表れ方は人によってさまざまですが、何をするにもやる気が起きなくなったり、いくら休んでも疲れた感じが残ったり、夜よく眠れなくなったりします。みなさんの中にも、もしこれから「何だか最近、学校に行くのが面倒になっちゃったな」と感じたり、このお便りを読んで「私、五月病かも?!」と思ったりした人がいるかもしれません。そんな時は、まずは友達やおうちの方、学校の先生たち、それからよかったらスクールカウンセラーなど、みなさんのそばにいるだれかにそうした気持ちを打ち明けてみて下さい。きっと、みなさんの助けになってくれるはずです。



☘ カウンセリングって何？ ☘

人間、だれもが大なり小なり悩みや心配ごとを抱えながら生きているものです。しかし、そうした心の“もやもや”を独りで抱え込んだままずっと過ごしていると、心が疲れてしまうことがあります。そんな時、たとえすぐには問題を解決できないとしても、誰かに自分のつらい気持ちを理解してもらえただけで、少し心が軽くなることもあるかもしれません。

カウンセリングとは、あなたが誰かに聞いてほしい話をカウンセラーがしっかりと聞く、そしてあなたが進むべき方向をともに考えていく時間のことです。特別な場合を除き、あなたの秘密は守りますので、安心してお話してくださいね。

☘ 相談予約のしかた ☘

スクールカウンセラーとの相談は、原則として予約制です。予約をお願いするのは、大切なお話をじっくり時間をとって聞かせてもらいたいからです。予約の方法は以下の通です。

1. 相談室開室日は、相談室に来て、スクールカウンセラーに直接申し込む。
2. それ以外の日は、保健室の先生や学級担任、教育相談担当の先生などを通して申し込む。

※生徒の相談は、原則として休み時間か、放課後になります。相談室は保健室内にありますが、グラウンド側の入り口から直接入室することもできます。

☘ 5・6・7月の開室予定日 ☘

★5月：1・8・11（木）・15・18（木）・29日

★6月：1（木）・12・15（木）・19・22（木）・26・29（木）日

★7月：3・10・13（木）日

※原則として、月曜日の10：00～18：30に開室いたします。

（5月11・18日と6月1・15・22・29日と7月13日は木曜日ですが、開室いたします。）

※夏季休業期間は開室いたしません。

※開室日時は変更になることがあります。くわしくは保健室入口のスクールカウンセラー勤務予定表をご覧ください。

☘ 保護者の方へ ☘

保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様の心理に関わることでご不安やご心配がおありでしたら、遠慮なくご相談頂ければと思います。また、ご要望と状況に応じて、各種相談機関等の情報のご提供もいたしております。ご来室の際は、事前にご予約のお電話を頂くよう、お願い申し上げます。

★学校代表電話：03-3938-3125

※相談室開室日は、相談中でなければすぐにスクールカウンセラーに取り次がれます。

※お電話でのご相談はお受けしていません。