



# 相談室だより

令和元年度 5月 10日  
志木第二中学校相談室  
教育相談員 櫻井 雅治

生徒のみなさんお元気でしょうか。相談員の櫻井です。長い10連休が明けましたが体調は大丈夫でしょうか。学校に行きたくない・集中することができない、体調が優れないといったことが少し前から続いているのでしょうか？続いているようでしたら、もしかしたら『五月病』かもしれません。5月は連休だけではなく、すぐ目の前には体育祭や中間テストといったイベントがあります。ちなみに『五月病』の程度をチェックしたい方は、昨年度5月発行の『相談室だより』に載っていますので志木第二中学校HPから見てください。

もし、『五月病』チェックにおいて当てはまる項目が多かった場合や、体調が優れなく学校に行きたくないなどの場合には、すぐに心をリフレッシュさせるなどが必要です。

## 五月病になってしまったら？

### ①ストレスをためすぎないようにしよう！

長い連休から急に勉強や運動をいつも通り行うと思った以上に心や体はついていきません。いつもより少なめに行ったり、小まめな休憩をとるなどの配慮が必要になるかもしれません。また、趣味にしていることをしたり心身をリフレッシュさせるように運動をすることもいいですね。

### ②張り切り過ぎないようにしよう！

体育祭・中間テストは自身のベストを尽くして挑むイベントです。そのため、体育祭の練習やテスト勉強に肩の力が入りがちになります。もちろん、気合を入れて取り組むことは悪くないですが、飛ばし過ぎるとすぐガス欠になります。当日にベストが尽くせるよう計画を立てて張り切り過ぎないように気を付けてください。

### ③生活リズムを見直そう！

遠くまで出かけたたり家でゆっくりしたりと学校生活とは違う楽しさで、GWを過ごしたと思います。生活リズムは崩れていませんか？寝る時間が遅くなったり、食事をする時間があいまいになっていたりしていませんか？生活リズムが乱れると心身の健康を崩すことに繋がります。早目に元の生活リズムに戻しましょう！

もし、『五月病』のような気分の優れなさや体のダルさが取れないで続いたりしたら、担任の先生や養護教諭の山本先生や相談員に相談してください。

〈スクールカウンセラー紹介〉

はじめまして。スクールカウンセラー(臨床心理士・公認心理師)の平岩祥子(ひらいわさちこ)です。 隔週基本金曜日に来校しています。

皆さんが成長していくサポートをしていきたいと思っています。 生徒の皆さん、保護者の方々、心配事、困りごとがありましたら、遠慮せずどうぞ相談にいらしてください。

〈5月の相談室カレンダー変更点〉(5月のカレンダーは先月発行の相談室だよりに載せてあります)

○スクールカウンセラー来校予定日

24日(金)

○相談室の開閉室日時の変更日

17日(金) →午後のみ

〈相談室について〉

○場所：1階PTA会議室の隣(昇降口から入って左手一番奥の部屋になります)

○開室時間：月～金曜日8：30～16：30

※学校行事等で変更になる場合があります。

※生徒の皆さんが利用できるのは昼休みと放課後です。

○直通電話：048-487-0440

※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター：048-471-2211

(月～土曜日9：00～17：00)

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



6月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3 開室	4 開室	5 開室	6 開室	7 開室 SC	8	9
10 開室	11 開室	12 開室	13 開室	14 開室	15	16
17 開室	18 開室	19 開室	20 開室	21 開室 SC	22	23
24 開室	25 開室	26 開室	27 開室	28 開室	29	30

✿相談室カレンダー✿

○相談員

月～金曜日 在室

○スクールカウンセラー

カレンダー中 SC 日に来校予定です

(時間：9：30～16：00)

ご相談を希望される保護者の方は

相談室までお気軽にご連絡ください