

相談室だより

碧南工科高校
令和8年5月発行

5月病ってなんだ??

新年度が始まり、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃、春の心地よい気候とともに訪れるのがいわゆる「五月病」です。気分が落ち込んだり、やる気が出なくなったりすることが多く、特に新生活を始めた人がなりやすいといわれています。では、なぜ五月病が起こるのでしょうか。その原因は、4月の環境変化や5月の連休から受けるストレスや疲れが関係しています。

体の不調

- 食欲の減退、過食
- 胃腸の不調
- 頭痛 など

心の不調

- やる気が出ない
- 集中力が出ない
- 気分のムラがある、落ち込む
- 不安やストレスを感じる など

行動の不調

- 過度な休養と引きこもり
- 対人関係の回避
- 睡眠不足、寝つきが悪い
- 朝起きるのがつらくなる
- 遅刻や欠席が多くなる など



5月病を予防するには・・・?

「**ストレスは必ずあるもの**」と認識して、ストレスと上手に付き合う方法を考えましょう。

- ①**バランスのよい食事** ②**質の良い睡眠** ③**気分転換** ④**友達や家族との会話を**

楽しむなどをして疲労回復を心がけ、自分に合ったストレス解消方法を見つけることが重要です。

特に几帳面で真面目、嫌と言えずに物事を引き受けてしまうタイプの人に

5月病やうつ病が多いと言われているので、注意が必要です。

深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、

「できる範囲でいいや」と気を楽に持つことも大切です。一人で悩みを駆け込まずに家族や友達、先生など身近な人に相談するようにしましょう。誰にも相談できないよという人はよかったら相談室に来てください。



☆5月のスクールカウンセラー来校日☆

13日(水) 11:00~18:00 予約の空きがわずかです!

27日(水) 11:00~18:00

面談を希望する場合は、担任の先生、保健室 田中先生、相談室 稲垣に申し出てください。

