



泉が岡

平成28年6月13日
宮城県塩釜高等学校

6月

- 17日(金)東キャンパス
- 21日(火)西キャンパス
- 22日(水)東キャンパス
- 28日(火)西キャンパス

7月

- 1日(金)東キャンパス
- 8日(金)東キャンパス
- 12日(火)西キャンパス
- 15日(金)東キャンパス
- 20日(水)西キャンパス
- 22日(金)東キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生・保健室へ

6月になりました。最近のみなさんの体調はいかがでしょう。疲れていませんか。なんとなく怠い感じはありませんか。今月は、「なんとなく重い気分」の話です。

みなさんは、「五月病」という言葉を知っていますか。“五月病だから5月に関係がある？”とか“なんか、5月頃にでる疲れみたい”“病気なの？”など、など。なんとなく知っているようで知らない言葉かもしれませんね。

「五月病」は、病が付いても実はこのような病名はありません。これは、環境変化、特に4月に就職、進学や進級などの新しい環境に上手く適応できず、段々に気分が重くなってやる気が起きなくなる精神症状をいいます。精神科や心療内科では、「適応障害」という病名で5月に限らず年中、環境変化が起きる場面で誰にでも生じる可能性がある病気として最近特に多くなっています。

1年生のみなさんは、入学して2ヶ月。すっかり高校生活を満喫しているようでも、最近少し疲れ気味、という方はいませんか。2年生、3年生のみなさんは、高校総体やこれからの進路のことなどでなんとなく疲れ気味、という方はいませんか。疲れ気味のときにお奨めなのが、昨年もお伝えした「少し温めのお風呂」にいつもより10分ほど長く入ってから寝ることです。疲れているときほど「良い睡眠」が必要になってきますので、温めのお風呂で良い睡眠を意識して下さい。それでも、疲れがとれない方には、昼休みに「15分のお昼寝」を試してみるのも良いかと思います。この15分間のお昼寝後は、意外とすっきりした気分になれるので、特に火曜日、木曜日の7時間授業の日はお奨めです。

14日からは、前期考査も始まります。集中して授業に取り組むためにも、疲労は早めに取り除きたいものです。それでも、なんとなく重い気分が抜けない、何もやる気がおきないという方は、保健の先生に相談するかスクールカウンセラーに相談するという選択肢もあります。どうぞ気軽に来室下さい。

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間：10:00～16:20

★場所：東キャンパス 相談室（1階校長室隣）
西キャンパス 保健室内カウンセリングルーム

※実施場所が毎回変わるのでご注意ください。

★お問い合わせ先：(東) Tel 022-362-0188
(西) Tel 022-362-1011

