

相談室だより No.2



柏市立柏高等学校
相談室



<五月病とは？ うつ？ 適応障害？>

新年度が始まり1か月が過ぎますが、新しい環境には慣れましたか？
新しい出会いや集団行動、初めての学習、気温の変化など、全てがストレスとして心身には感じられますので、そろそろ疲れが出る頃だと思います。

「五月病」は、4月からの新しい環境への不適応が原因となり、ゴールデンウィーク明け頃にみられる無気力感や倦怠感などの精神的な症状をさしますが、正式な病名ではありません。

これまでは、軽いうつ病や適応障害と診断されることもありましたが、しかし、うつ病が遺伝性の色彩が強く、脳や神経伝達物質の異常であることに比べ、「五月病」は、だるさや倦怠感、疲労感など、**身体の症状が起因となって心の症状が発症しているものと考えられています。**

また、ストレスに対処するために副腎から分泌される「コルチゾール」(ストレスホルモンとも呼ばれます)が、疲労などが原因で分泌しづらくなり活動意欲が低下したり、消化が悪くなったり、目覚めが悪くなったりします。

「五月病」は、ネガティブな神経質傾向の人や、真面目で思い込みの強い人がかかりやすいとも言われています。「思ったよりも厳しかった」「想像していたのと違った」と否定的に考えるより、心身の疲労を軽減させて自分のペースをつかむことが大切です。**まずは、よい睡眠をとり、身体(副腎)の機能を回復させましょう。**コルチゾールの生成にはビタミンCが必要ですので、ビタミンCを積極的に摂取してみてください!



<勤務予定>

5月 May		開室時間・・・12時～18時			
月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	
1 SC	2 SC・SSW	3	4	5	
8 SC	9 ×	10 SC・SSW	11 SC	12 SSW	
15 SC	16 SC	17 SSW	18 SC	19 SSW	
22 SC	23 SC	24 SSW	25 SC	26 SSW	
29 SC	30 SC	31 ×			

*変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

<生徒の皆さんへ>

- *相談室は3階大会議室の向かいです。
- *相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入ってください。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- *予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前(イニシャルや記号等でOK)を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- *学校に来られない時は、電話相談も可能です。
- *分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の竹尾先生に聞いてください。

<保護者の皆さまへ>

- *保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- *担当者が在室している時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- *担当者が不在の時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の竹尾先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出して下さい。
- *担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。 ☎ 04-7132-3460

