

五月病ってなんだろう？

入学や進級などの季節の変わり目が過ぎた五月ころ、なんとなく気が滅入ったり、体の調子が優れないのは「五月病」かもしれません。

主な原因

- ・受験等、緊張からの解放
- ・新しい環境や人間関係になじめない
- ・目標を達成したあと、次の目標を見失い、混乱してしまう
- ・現実と接して膨らませていた期待が急激にしぼみ失望し、やる気をなくす

など



主な症状

- ・朝起きられない
- ・食欲がわかない
- ・めまいや頭痛、腹痛がする
- ・なんとなく落ち込む
- ・興味・関心がわかない
- ・何事もおっくうでやる気が出ない
- ・イライラする



五月病かな？と思ったら



あせらないこと。考えすぎず、時々自分をほめてあげよう。



疲れを感じたら無理をせず、のんびり、ゆっくりできる時間を持つ。



小さな趣味や目標を見つけてトライしてみよう。

※ 深刻に感じるときは無理をせず、身近な人や心療内科・精神科の医師に相談してみよう。

相談室からのお知らせ

みんなの相談のりま



◆◆教育相談員の紹介◆◆

臨床心理士

臨床心理士 木之下 隆夫



愛知大学 文学部教授

曜日：火・金曜日

相談



申し込み

- ・担任の先生
- ・相談担当者 (河合)
- ・保健室 (藤原)

相談室にて、直接お話を聞きます。

予約



スクールカウンセラー

氏名 宮本 杏子



がまごおり若者

サポートステーション
曜日：第1・3月曜日

■予約方法

- 方法① 担任の先生・相談担当者(河合伸)・保健室(藤原)まで直接ご相談ください。
方法② 相談室にて直接お話をお伺いします。予約してからお越しください。
方法③ 電話で相談をお受けします。0532-54-1301より『相談係の先生をお願いします』と伝えてください。

■開室日

- 毎週火・金曜日 14:00~17:00 臨床心理士 木之下隆夫先生
第1・3月曜日 15:00~18:00 宮本杏子先生 (がまごおり若者サポートステーション) 要請があれば随時
平日 16:00~17:00 小山喜美子先生 (とよはし若者サポートステーション)
可能な限り本校教育相談係の河合が担当

※特別編成授業などで時間が変更する場合があります。

■場所 相談室 (3号館2階)

◆◆学校以外の相談機関もあります◆◆

豊橋市子ども若者総合相談支援センター



★総合相談受付

0532-54-7830

★Mail

kodomo-sougou-center@city.toyohashi.lg.jp

★豊橋市保健所 健康増進課 (平日 9:00~17:00)

0532-39-9145

★いじめほっとライン 24 (毎日 24時間)

052-931-4343

相談室は、本校の生徒と保護者の皆様にご利用いただける施設です。主にお子様の学校問題(学校への行き渋り・いじめ・勉強など)や、お子様の育て方や接し方など、問題に応じた相談にのります。何かありましたら、お気軽にご相談ください。