

# 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
- ・食欲がわからない
- ・めまいや頭痛、腹痛がする
- ・なんとなく落ち込む
- ・興味・関心がわからない
- ・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 木之下 隆夫



愛知大学 文学部教授

曜日：火・金曜日

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伺います。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） 平日  
16：00～17：00 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



★相談受付 0532-51-2855

★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。

相談室にて、直接お話を伺います。



- ・担任の先生
- ・相談担当者（河合）
- ・保健室（藤原）

予約

