

## 校長のつぶやき5

校長の内田です。



5月も半ば。連休が終わって1週間。毎日があっという間に終わっていきます。生徒のみなさんも学校、新しいクラスにもだいぶ慣れてきたところだと思えます。私もすっかり慣れました。でも慣れてきたこの時期が意外と危ない。ここまで頑張ってきた疲れが出るころ…今日は五月病について少し書きたいと思えます。

### ごがつびょう 五月病



入学や就職にともない学校や職場で新たな生活がスタートします。新生活は、慣れないことも多く知らず知らずのうちに、頑張りがすぎたり、ストレスが溜まっていったりします。中学校時代、あまり学校に通えなかった人が、毎日高校に通う。とても頑張ってるなと思えます。そんな人たちが連休の終わる頃、なんとなく無気力になったり、体がだるくなるのを「五月病」と呼んだりします。正式な医学用語ではありませんが、一般的にこの季節に学生や新社会人に起こりやすいためこう呼ばれています。不登校が増えるのもこの時期です。

五月病の症状としては顔色が悪かったり、声が沈んでいたり、遅刻、欠席が多くなるような他覚症状が出てきます。自覚症状としては、朝なかなか布団から出られない、食欲減退、朝から疲れを感じる等から不安感を感じたり、めまい・動機・頭痛や冷や汗、不眠など身体的な症状も出てきます。

まずは状態チェックをしましょう

### ココロの状態チェック

- やる気が出なくて、やるべきことを先延ばしにする
- 気持ちが沈んで、楽しいことがないと思う
- 気持ちが落ち着かない
- イライラして怒りっぽくなる
- 先々のことを考えると不安や焦りを感じる



### カラダの状態チェック

- 体がだる重く、疲れが取れない
- 心臓がドキドキする。息苦しい、めまいがする
- 頭がずっしり重く感じる。ズキズキ痛む
- なかなか寝付けない。何度も目が覚める。
- 食欲がわからない。食事がおいしく感じられない。



あてはまる項目が2～4個なら五月病予備軍、5～7個ならかなり進行中、8～10個なら今すぐ対処

が必要かもしれません。ちなみに私は一つもありません！ノーストレス？そんなことはないはずですが  
...

ストレスを発散することはめちゃめちゃ上手です。セルフコントロールがある程度はできてます。決して何も考えてないわけではありません。(笑)

とにかく五月病を取り除くためには、引き金となったストレスを取り除くこと。そうすれば心身の状態は回復していきます。でもすべてのストレスを取り除けるわけではありません。こまめに心身の疲れを解消して、ストレスをためないようにすることが大事です。自分なりの楽しみを見つけてストレスを発散できるようにしましょう。また、仲のいい友達に相談してみるのもいいかもしれません。一人で抱え込むと余計に辛くなったりします。学校にはスクールカウンセラーもいます。生徒だけでなく、保護者のみな



さまも相談可能です。担任の先生を通して、申し込んでください。

ちなみに私のストレス発散は山へ行くこと。山ではゴミは捨ててはいけませんが、ストレスは捨て放題です。全部捨ててくることにしています。そのおかげで今日も元気よく、頑張っています！！

今日はここまで。(了)