

\*\*\*青梅カウンセラーだより\*\*\*

## 新しいスタイルの中で新しい学年の 本格的スタートです！



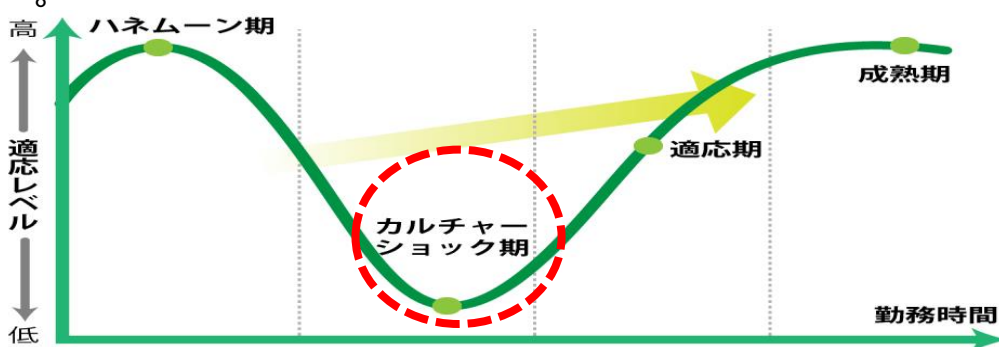
新入生の皆さんは新たな環境の中、進級された在校生の皆さんも新たな学年として学校生活がスタートしました。そして、昨年に続きリモート授業の導入等、学校生活自体も新しいスタイルが続いています。

## 新しい環境は、ウキウキ・キラキラの気分の後に、 気分の低下や疲れが出やすいので要注意！

### 5月病

皆さんは『5月病』という言葉を目にした事はありませんか。5月病は正式な病名ではなく、1970年代頃から使われ始めた流行語です。4月は新生活で緊張とがんばりで過ごすけれども（ハネムーン期）、その疲れが出て5月連休明け頃から、何となくやる気が起きず疲れた感じがする状態のことで、下図カルチャーショック期のことです。

### 【新しい環境への適応を示すリスガードの成長曲線】



引用：Lysgaard,S.(1995)International Social Science Bulletin,7,41-51 一部改変

## もしこれからの時期、何となくやる気が起きない、だるい等の不調を感じたら・・・

新しい環境に慣れるには、一時期疲れがでる場合もある事を理解しておくことが大切です。そんな時は、無理せず休養を心がけて過ごしましょう。それでも不調が続くようであれば、一人で辛さを抱え込まず、身近な信頼できる人に相談しましょう。

### ～カウンセリング利用のご案内～

誰もが自由にカウンセリングを利用できます。

#### 【利用方法について】

原則金曜日16：40～18：40に実施しています。予約希望の場合は、保健室隣の多目的室の申し込み（利用法は掲示してあります）、あるいは学校の先生や事務の窓口への申し込みも可能です。

**\* 守秘義務は守られます**