

カウンセリング室だより



「五月病」に、ご用心。

- Q1 朝、学校へ行くのがしんどくてしかたがない。
- Q2 授業中など、ぼーっとしていることが多い。
- Q3 何をやってもつまらない気がする。
- Q4 特に何もやっていないが、身体がだるくてしかたがない。
- Q5 自分のやっていることが意味のないことのように感じられる



上の5つの質問に、3つ以上「イエス」と答えた人はいるでしょうか？

5月は、「^{かわ}風薫る……」ということばで言われる通り、さわやかな天気の日が続きますが、一方で、「五月病」ということばをよく耳にする時期でもあります。入学当初の最初の緊張が薄れかけたころ、「やる気がしない」とか「何をやってもおもしろくない」とかいった気分になることがあります。ゴールデンウィーク中の自由な生活の影響がある場合には、1週間くらいで回復しますが、こうした気分がズルズルと長続きする状態を、「五月病」というのです。

「五月病」は正式な「病気」ではありませんが、この状態から抜けきれなくなると、学校の場合であれば、授業に身が入らなくなったり欠席が増えてきたり、ついには学校に来るのがいやになったりするなど、さまざまな影響が出てきます。

このような状態になっている人がいるとすれば、それはあなた自身の心の中のサインかもしれません。



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



相談時間

午前10時～午後1時
午後 2時～午後5時

※ 5/14 は都合により午前10時～午後3時とさせていただきます。

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室のとなりのカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、^{いまにしかずひと}今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、下記のメールまでご連絡ください。

ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：soudansitu@kochireha.ac.jp

