

カウンセリング室だより

「五月病」は心のサイン

新年度の緊張感の中で駆け抜けた4月が終わり、大型連休を迎えようとしています。

「さあ、ここからまた気合を入れ直そう！」と意気込む一方で、「なんだか体が重い」「やる気が出ない」「朝起きるのがつらい」といった変化を感じてはいませんか？

たとえば、次の問いに、3つ以上「イエス」と答えた人はいますか？

- Q1 朝、学校へ行くことをしんどく感じる
- Q2 授業中など、ぼーっとしていることが多い
- Q3 趣味や、これまで楽しかったことに興味が持てない
- Q4 夜、なかなか寝付けない、または眠りが浅い
- 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



5月ごろに感じるこうした心身の不調は、通称「五月病」と呼ばれます。張り詰めていた糸がふっと切れたような状態です。それは、あなたがこれまで新しい環境に適應しようとしてがんばってきた証拠でもあります。

そんなとき、心のモヤモヤは、言葉にして誰かに話すだけでも、整理されて軽くなることがあります。

カウンセリング室は、あなたの「今の気持ち」をそのまま受け止める場所です。

「これくらいのことで相談してもいいのかな？」と思う人がいるかもしれませんが、学業のこと、人間関係のこと、進路のこと、あるいは「なんとなく不安」といった漠然としたことでもかまいません。お気軽にご連絡ください。

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室の隣のカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、今西一仁いまにしかずひと（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

