

新学期が始まり1か月が経ちました。生活には慣れましたか？  
お疲れ気味の人もあるかもしれません。

「5月病」という言葉があるように、知らず知らずのうちに疲れがたまり、  
体と心のバランスを崩して様々な不調が出てくる時期です。不調を感じたら  
早めに寝る、ゆっくりする時間を取るなど休息する時間を確保して下さいね。



## こんなとき、どう感じる??

友だちに好きな歌手の話をしたら  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ①もしかして私のこと嫌いなのかな…?
- ②どうして私のこと否定するの!?
- ③私とは好みがちがうんだな



友だちに SNS でメッセージを送ったけれど  
返事が来ない。



- ①返事をするほどでもないってこと…?
- ②無視されてる!?
- ③今忙しいのかな? また明日直接話そう



## 自分の「心のクセ」に気付こう!

①や②のように感じる人が多い人は疲れやすい「心のクセ」を持っているかもしれません。  
悪いことばかりではなく想像力豊かでいろいろなことに気付く一面もありますが、人付き合いでしんどくなってしまうこともあるでしょう。③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。すぐに自分の考え方を变えるのは難しいですが、人を変える方が難しいこともあります。起こった出来事とその時感じたことをノートに書きだし、気持ちが落ち着いた数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の「心のクセ」が分かると、感情に振り回されにくくなります。

## 月経・月経痛とうまく付き合うために…

「生理用品を忘れたのでください」「月経痛が今月もひどいので休みたい」「周期が安定しない」等、月経にまつわる来室者が増えています。今後何十年と月経と上手に付き合うために、生理用品は常にポーチにストックしておく、一度婦人科で月経痛について相談して自分に合った鎮痛剤を処方してもらうなど対処方法をご家庭でも相談して考えてみてくださいね。

## スクールカウンセラー来校日

- 5月 9日(火) 23日(火)  
6月 6日(火) 13日(火) 20日(火)  
7月 4日(火) 18日(火)

- \*日程が変更になる可能性があります。
- \*1 枠50分になります。
- \*生徒・保護者どちらも利用可能です。
- \*面談の予約は担任または保健室まで♪

