

スクールカウンセラー通信

②

平成27年5月号

スクールカウンセラー 石山宏央（文責）

毎年、5月のゴールデンウィークが終わったところによく話題に上るのが**5月病**。5月病とは、新入生や新社会人が新しい環境で緊張が張りつめた4月の一か月を過ぎ、連休明けころに無気力状態に陥ってしまうこと。でも、最近では5月よりも6月に症状を訴える人が増えていて、**新5月病**とか**6月病**と呼ばれています。

今回は『**6月病が増えてきた**』をテーマにお話します。



1 なぜこの時期に心の調子を崩してしまうのでしょうか？

6月といえば、入学してようやく学校に慣れ始めた頃。4月は新しい環境に慣れることに一生懸命で、知らず知らずのうちに疲れやストレスをためています。5月の連休でいったんは英気を養うことができる人も多いのですが、6月に入って**勉強**や**部活動**の厳しさに直面すると、「こんなはずじゃなかった」と失望したり、**勉強**や**人間関係**にうまく対応できなくなったりして大きな**ストレス**を抱え込んでしまう人が少なくありません。また、心がどんよりしてしまうのは、ジメジメとした6月の**お天気**も無関係ではありません。

体の不調

- ・便秘、下痢、腹痛が起こる
 - ・めまいがする
 - ・吐き気が起こる
 - ・ひどい肩こりや頭痛が起こる
 - ・疲れやすい
 - ・だるい、体が重い
 - ・寝つきが悪い
 - ・熟睡感がない
 - ・朝起きられない
 - ・食欲がわからない
- など

心の不調

- ・気持ちが落ち込む
 - ・不安や焦りを感じる
 - ・イライラする
 - ・やる気が出ない
 - ・何をするのもめんどうでおっくうになる
 - ・判断力や思考力が低下する
 - ・集中力が低下して、物忘れをする
 - ・今まで興味があったことが楽しいと思えなくなる
- など



2 心と体のケアのためには…



疲れやストレスから一時的に心身に不調を感じることは誰にでもあります。こうした不調が**2週間以上**続くようなときには、6月病かもしれません。長引くと、うつ病に移行してしまう可能性もあるので要注意。症状が重くなる前に、早めに**病院**で相談しましょう。受診する科は心療内科や精神科がおすすめですが、「メンタル科は敷居が高くて…」という人は、まず**内科**で相談するとよいでしょう。必要に応じて心療内科や精神科などの専門医を紹介してくれるはずです。

治療ではうつ症状のときには抗うつ剤を、不安感が強いときには抗不安剤、眠れない人には睡眠導入剤をといったように、症状に応じて薬を処方します。

人間関係など学校のストレスに対しては、**カウンセリング**も有効です。

* もっと詳しく知りたいと思う人や相談してみたいと思う生徒は、担当の 佐々木充先生が相談窓口です。

※6月のSC相談日は2日(火)、9日(火)の午前 10日(水)、18日(木)は午後になります。