

# さわやか通信

令和6年度 No.2 蕨市立東中学校 さわやか相談室 TEL048 (445) 6692

ゴールデンウィークが明けました。

皆さんは、どんなゴールデンウィークを過ごしましたか？



よく、5月病という言葉を目にしますね。“5月病”というのは、正式な病名ではありませんが、春は環境の変化が多く、生真面目な性格や責任感が強い人、優しい人、完璧主義な人ほど5月病になりやすい傾向があるともいわれているようです。

悩みに大きいも小さいもありません。こんなことくらいで？と思わずに、心配なことや悩みがあったら、生徒の皆さんだけでなく、保護者の方も、さわやか相談室を利用してみてください。一緒に考えていきましょう。

★東小学校・塚越小学校の児童・保護者の方も利用できます。電話でご予約の上ご利用ください。

TEL048 - 445 - 6692 (さわやか相談室直通電話)

## なんだかやる気が出ないな…そんな人はいませんか？

あーあ、連休終わっちゃったなー。しばらく休日ないなー。  
受験もあるしなー。  
これからどうしよう！

わかってる！勉強も部活もこれからが勝負だって。でも、

モチベーション  
落ち着かない  
やる気が出ない  
不安～焦る～

もしかして、5月病にかかっちゃった？

お話ししてスッキリしませんか？



## 5月病を乗り切ってみよう 10カ条

- その1 「〇〇しなくては」の完璧主義をやめよう
- その2 あせらないようにしてみよう
- その3 一人で悩まないで相談してみよう
- その4 自分を知ってみよう
- その5 規則正しい生活を送ってみよう
- その6 食生活に気をつけてみよう
- その7 睡眠を十分にとろう
- その8 気分転換をしてみよう
- その9 自分の時間の確保しよう
- その10 1日1回自分をほめてあげよう

お風呂にゆっくり入ったり   
好きな音楽を聴いたり   
ぐっすり眠って Zzzz   
心と体の疲れを取り除きましょう

どんなことでも遠慮せず気軽に相談室を利用してくださいね

寺内 

1 学期 亀井スクールカウンセラー来校日  
5月8日(水)・5月22日(水)・6月5日(水)・6月19日(水)  
7月3日(水)・7月17日(水)

先日の4月24日に、今年度初の亀井スクールカウンセラーの面談が行われました。

亀井スクールカウンセラーは、保護者の方はもちろんのこと、生徒の皆さんともいろいろなお話をしてくれます。

スクールカウンセラー面談ご予約の方は、電話でご予約の上ご来校ください。

TEL048 - 445 - 6692 (さわやか相談室直通電話)

放課後、ちょっとだけ相談室へ寄っていきませんか？

**頭もプリントも整理してスッキリして帰宅しよう♪**

- ★身の回りの整頓が苦手
- ★プリントなどがロッカーの中や机の中、カバンにたくさん入っている
- ★大事なお知らせなのに、保護者の方が目にするときは学期末

そんな方はいませんか？

ロッカーの中、机の中、カバンの中の整理をして、明日からの授業も学校生活も快適なものにしていくお手伝いをします♪

予約は必要ありませんが、部活動に入っている方は、顧問の先生にお伝えしてから、来てくださいね。

持ち物：ロッカーの中のプリント、机の中のプリント、カバン



5月もどうぞよろしくお祈いします  
そして、5月生まれの皆さん、おめでとうございます💎