

「心に移りゆくよきなし事をそこはかたなく書き作れば…」

ゴールデンウィーク



今やゴールデンウィークもだいぶ前のように感じますね。それにしても長かった10連休。教員生活30数年やっておりますが、こんなに長い休みは初めてでした。年末年始は6日間。土日がうまくからんでも9日間が最高。夏休みもありますが、そんなに連続でお休みになることはありません。(生徒は夏休みですが、教員は普通の勤務です。)

そんな長い休みをどのように過ごされたでしょうか？生徒たちは部活動？旅行？まさか勉強…？(笑)また、保護者のみなさまはどうだったのでしょうか？私は天気が良かった後半は趣味の山へ出かけていました。前半は日頃できない家の片づけ(涙)まあ、なかなか充実した日々を過ごせたように思います。

ごがつびょう 五月病

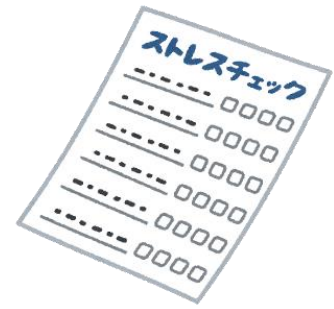
高校1年生は辛かった受験勉強から解放され、意気揚々と高校に通い始めた新入生が、連休に終わる頃、なんとなく無気力になるのを「五月病」と呼んだりします。新しい環境になって頑張りすぎた結果でしょうか。不登校が増えるのもこの時期です。

五月病の症状としては顔色が悪かったり、声が沈んでいたり、遅刻、欠席が多くなるような他覚症状が出てきます。自覚症状としては、朝なかなか布団から出られない、食欲減退、朝から疲れを感じる等から不安感を感じたり、めまい・動機・頭痛や冷や汗、不眠など身体的な症状も出てきます。

まずは状態チェックをしましょう

ココロの状態チェック

- やる気が出なくて、やるべきことを先延ばしにする
- 気持ちが沈んで、楽しいことがないと思う
- 気持ちが落ち着かない
- イライラして怒りっぽくなる
- 先々のことを考えると不安や焦りを感じる



カラダの状態チェック

- 体がだる重く、疲れが取れない
- 心臓がドキドキする。息苦しい、めまいがする
- 頭がずっしり重く感じる。ズキズキ痛む
- なかなか寝付けない。何度も目が覚める。
- 食欲がわからない。食事がおいしく感じられない。



あてはまる項目が2～4個なら五月病予備軍、5～7個ならかなり進行中、8～10個なら今すぐ対処が必要かもしれません。ちなみに私は一つもありません！ノーストレス？そんなことはないはずですが…

あっ、ストレスの発散方法がめっちゃめっちゃ上手ということにしておいてください。決して何も考えてないわけではありません。(笑)

とにかく五月病を取り除くためには、引き金となったストレスを取り除くこと。そうすれば心身の状態は回復していきます。でもすべてのストレスを取り除けるわけではありません。こまめに心身の疲れを解消して、ストレスをためないようにすることが大事です。自分なりの楽しみを見つけてストレスを発散できるようにしましょう。また、仲のいい友達に相談してみるのもいいかもしれません。一人で抱え込むと余計に辛くなったりします。学校にはスクールカウンセラーもいます。生徒だけでなく、保護者のみなさまも相談可能です。

担任の先生を逢して、申し込んでください。



ちなみに私のストレス発散は山へ行くこと。山ではゴミは捨ててはいけませんが、ストレスは捨て放題です。全部捨ててくることにしています。そのおかげで今日も元気よく、頑張れています！！