



## 【 五 月 病 】

新年度が始まりました。「ご入学おめでとう！」と祝福の言葉をいただくも、今のご時世コロナ渦の中での入学式に、期待と不安を胸にした新入生も多くいらっしゃるでしょう。そして早速の連休・・・終えたころには無気力・無関心に陥ることになる学生さんもいらっしゃるのでは・・・。いわゆる「五月病」という状態です。この状態を昔は「甘え」だという指摘もありましたが、<やる気がある人>ほど陥りやすいという説が最近では言われております。

新学校での生活形態はこれまでとは一変し、周辺的环境も変わり戸惑いを抱いているのではありませんか。

五月病の経験者に「理由は？」と問うと①人間関係 ②授業がハード ③授業が期待と違って ④生活の変化 というものでした。

新入生の方々の一部には、当初は緊張していても、連休を終えリラックスしたがゆえに緊張が持続できなくなり倦怠感が出没しがちな方も出てきているのではないのでしょうか。でも、出来ない自分に対して落ち込むことはなく、早く周囲の期待に応えなければと頑張りすぎることもなく、ゆったりと時間をかけて自分のペースを取り戻す工夫をしてほしいと思います。

予防の一つとしては、質の良い睡眠、バランスの良い食事、適度な運動、リフレッシュ活動を開発していくことです。さらに勇気を持ち、周りの学生に「学生生活は慣れた・・・?!」と声掛けをし、喋るチャンスをつかみ取ることでしょうか。

現在・未来を不安がることだけでなく、一回り大きく成長していく向き合うチャンスです。

これを機に「相談室」を訪問していただければ幸いです。何をしゃべっても大丈夫です。秘密は厳守します。

- ◆ 相談日 毎木曜日 午後12時～2時
- ◆ 場 所 2号館 4階 学生相談室
- ◆ 担当者 スクールカウンセラー（SC）

