



## \*\*\*青梅カウンセラーだよ\*\*\*

みなさん、学校生活には慣れてきましたか？新型コロナウイルス感染症の影響により、長期の自宅待機や6月からの学校開始等、今年度は変化の激しい中のスタートとなりました。このような急激な環境変化は、時に人の心や身体に影響を与えます。そこで今回は、皆さんから協力いただいたアンケート結果も参考にしてどのような影響が出やすく、そしてどう対応していけばよいのかを考えていきたいと思えます。

### メンタル不調の表れ方

『心身相関』という言葉があるように、メンタル不調は心だけでなく、身体の不調や生活全般の行動にも表れるので注意しましょう。

#### 心

【例】ウツウツして意欲がわからない  
イライラする 不安になる  
睡眠障害  
(寝付けない・夜中目が覚める等)



#### 身体

【例】疲れ易く、疲れがとれない  
頭痛・肩こり・胃痛・腹痛  
(下痢や便秘等)・嘔気

#### 行動

【例】学習に集中できない  
食欲不振・過剰  
衝動買い等金銭感覚の変化  
対人関係での揉め事

### メンタル不調への対応の仕方

#### 1. 休養を心がける

『5月病』とは、新年度の新しい環境に伴う生活変化により、上記のような不調を抱える事を言います。今年度は学校の開始が遅延したため、現在この『5月病』が生じる可能性もあります。新しい環境に慣れるには、多くの人が大なり小なり大変さを感じるものです。まずは休養を心がけましょう。

#### 2. 休養しても不調が続いたら、我慢しすぎずSOSを出そう

##### (1) 身体の不調は専門病院で診てもらいましょう

痛みや不調が、自分の知らなかった身体疾患による場合もあるので、身体の不調がある場合はまず受診して異常の有無を明らかにしましょう。

##### (2) 身体の異常が無いのに不調が続く時は、一人で抱え込まず信頼できる人に相談しましょう

長期間不調を抱えて生活するのは辛いことです。学校の先生、両親や友人等自分の身近な人、あるいはカウンセラーや専門相談機関等、信頼できる人に早めに相談しましょう。

**\*カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してありますのでご確認ください。**