

MySpace 便り

6月号

発行責任者 美瑛町学校教育アドバイザー 鈴木 薫
美瑛町教育委員会 TEL/92-4144 or 92-4342

相談メールもやってます

相談や面談の受付用にメールも利用できます。
毎日一度は必ず確認します。メールは24時間いつ送信されてもかまいません。アドレスは下記です。

2022myspace@gmail.com

アドレスのQRコードも作成しました。読み取るとアドレスが表示されますので、メールの宛先に「コピペ」してお使いください。



桜、ツツジ、そしてチューリップやスイセン。目の前の世界が様々に彩られることで、なんとなくうきうきします。また、生命の息吹も感じられ、力づけられる季節でもあります。個人的には、しばらく発症していなかった花粉症が発症し、ちよつとつらい日が多い五月でした。春は、寒暖の差や環境の変化、人の入れ替わりなどもあり、ストレスをためやすい季節でもあります。昔から五月病という言葉もあります。正式な医学用語ではないようですが、チューリッヒ生命が二十歳から五十九歳、千

人に実施したアンケートでは、約四人に一人が五月病になったという結果もあります。どんな症状かというと、

★精神的症状として

・ 悲しみ、憂うつ感

・ 不安感やイライラ感、緊張感

・ 無力感、倦怠感、気だるさ、やる気がでない

★肉体的症状として

・ 食欲不振、体重減少、嘔吐、胃痛、吐き気

・ 寝付きが悪い、朝早く目がさめる、不眠

・ 動悸、めまい、血圧上昇、手や足の裏に汗をかく

・ 頭痛やひどい肩こり

★その他

・ 消極的になる、周囲との交流を避ける

・ 飲酒、喫煙量が増える

・ 落ち着かない

などがあげられています。

また、なりやすい人の傾向は、

・ 義務感が強い

・ 仕事熱心

・ 完璧主義

・ 几帳面

・ 凝り性

・ 他人への配慮を重視し、良好な関係を保とうとする人

となっていました。ストレス発散方法としては、「おいしいものを食べる」「体を動かす」「睡眠・休息をとる」がベスト3でした。

6月の開設日

6月の開設は下記です。基本的に月、水です。○は9:30~12:00、△は11:00~12:00です。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 ○	2	3	4
5	6 ○	7	8 ○	9	10	11
12	13 ○	14	15 ○	16	17	18
19	20 △	21	22 ○	23	24	25
26	27 △	28	29 ○	30		

子どもたちもきっと同じなんだと思います。小学校あるいは中学校に入学した。クラスが変わった。担任が変わったなど、環境が大きく変わった子どもたちは、人間関係に慣れ、自分のポジションを築くまで、様々な気を使い、体力的にも精神的にも疲れます。そういった力をつける場所が学校の一つの役割です。しかし、すべての子どもがそれに耐えられる訳ではありません。そうしたことが苦手な子や中にはエネルギーが底をつくような子もいます。特効薬はありません。

(文中のデータは「アドバンテッジ JOURNAL」より)