

# 教育相談だより

倉敷市立玉島北中学校

2026 第2号

令和8年5月1日

## 連休でリフレッシュ



5月になりました。4月の新入学・進級から緊張感をもって一カ月を過ごしてきて、疲れから心身に不調が出やすい時期です。五月のさわやかでまぶしい気候に圧倒されて気がめいってしまう人もいるかもしれません。一般的に「五月病」とよばれる状況です。ゴールデンウィークには、部活動や家族での外出など、しっかり心身をリフレッシュし、同時に休養する時間も意識してとるようにしましょう。逆に、おすすめできない過ごし方は、①SNSなどを見過ぎる。②暴飲暴食。③夜更かし・昼まで寝るなど生活リズムを崩す。などがあげられます。普段がまんしていたことを発散しよう！と自制しないまま行動すると、連休が終わるころには逆に疲れてしまった、ということになりかねません。連休明けは特に学校に行きたくない気持ちが強くなる傾向があります。つらい気持ち、不安な気持ちがあるときは一人で抱え込まず、家族や先生、そしてスクールカウンセラーに気軽に話してみてください。

## 【スクールカウンセラー】

いしい ともひさ  
石井 智久先生



## 【5月の来校予定】

11日(月) 13:30~16:30

25日(月) 13:30~16:30

26日(月) 13:30~16:30

場所：情報教室（メディアセンター奥）相談時間：1回 30~45分

## 【6月の来校予定】

1・15・22・29(月) **午後** (13:30~16:30)

8(月) **午前** (9:00~12:00)

※日にちと時間の確認をよろしくお願いいたします。

相談申し込み方法 玉島北中学校

TEL 526-3000

担任の先生か直接原田(生徒支援コーディネーター)までご連絡ください。