

# 教育相談だより

倉敷市立玉島北中学校

2026 第3号

令和8年6月1日

## 「6月病？」



6月病という言葉聞いたことがありますか？5月病の間違い？いえ、5月病ではなく、6月病です。何が違うのでしょうか。5月病がゴールデンウィーク後、新学期・新入学などの環境変化がストレスとなって適応障害の状態になるのに対し、6月病はさらにがまんを重ね、こじらせてしまった状態といえます。5月病が風邪のひきはじめとすれば、6月病は風邪をこじらせて肺炎など深刻な病気になってしまった状態です。6月病になりやすい人は、「まじめ」「がまんづよい」「弱音をはかない」など、がんばりやが多いと言われています。簡単なストレスチェックをしてみましょう。①周りの人にイライラすることが増えた。②自分のペースや習慣を乱されると腹が立つ、パニックになる。③周りの人が自分の悪口を言っているのでは、と不安になる。一つでも当てはまる人は、自分に厳しすぎるところがあるかもしれません。6月は担任の先生と教育相談があります。新学期が始まって2か月が経ち、人知れず悩むこともあるのではないのでしょうか。話すことでわかることもあります。先生に心を開いてみると、気持ちが晴れるかもしれませんよ。

### 【スクールカウンセラー】

いしい ともひさ  
石井 智久先生

### 【今後の6月の来校予定】

1日(月) 13:30~16:30  
8日(月) 9:00~12:00  
15日(月) 13:30~16:30  
22日(月) 13:30~16:30  
29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

【7月の来校予定】 7/6(月) 午前(9:30~12:00)  
13(月) 午後(13:30~16:30)

※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。