

カウンセラーだより

2026年 5月号
町田市立忠生中学校
相談室 カウンセラー 高橋・中村

皆さん、こんにちは！新学期が始まって1か月半がたちました。4月は「がんばろう！」と気を張っていた人も、5月・6月になると急に疲れが出やすくなります。今回はそんな時のための心のトリビアについてお届けします♪



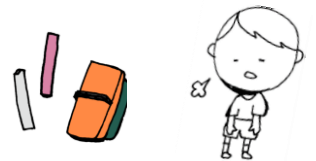
「なんか疲れる..」はサボりではありません

「朝起きるのがしんどい」「イライラする」「友だちといるのに疲れる」「やる気がでない」「理由ないのに不安になる」こんなことはないですか？実はこれ、「弱いから」ではなく、脳や心がちゃんとがんばってきた証拠なんです。人は新しい環境になると、知らないうちにエネルギーをたくさん使っています。クラス替え、新しい先生、新しい人間関係...頭の中ではずっと「周りをみて合わせるモード」が続きます。だからこの時期は“心の電池切れ”が起こりやすい時期。スマホを使うと充電が減るように、人の心も「何もしていないようにみえて」かなり消もうしているのです。



こんな時に気が楽になる！心の回復にまつわるトリビア5選

「もっと頑張らなきゃ！」ではなく、まずは“回復する時間”を作ることが大事です。たとえば…「湯船にゆったりつかる」「好きな音楽を聴く」「外を少し歩いてみる」「たまに早く寝てみる」「デジタルデトックスをする」など。こういう小さな回復をするだけでも、脳が休まります！



トリビア①:みんな少しずつ無理してる

脳は会話をしてないときでも、ずっと周りをみえています。「今なんて言えばいいのかな?」「変に思われてないかな?」「空気読まなきゃ」こんなふうに考えているだけで、脳はかなりのエネルギーを使っています。特に真面目な人・優しい人ほど“無意識に気を使い続ける”ので、家に帰ってどっと疲れることがあります。「今日は何もしていないのに疲れたなあ。」は実は、脳の働きすぎかもしれません。

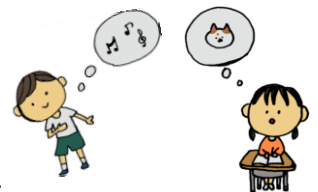


トリビア②:脳はボーっとしているときに整理している

ボーっとしている時間は「さぼってる」時間ではありません。脳は何もしていないときに●記憶を整理する●気持ちを落ち着かせる●情報を片づけるという作業をしています。だからずっと動画やゲーム、SNSをしていると、常に脳がONの状態なので脳がとても疲れやすくなります。「何もしない時間」も実は大事な回復の時間なのです。

トリビア③:睡眠不足はネガティブになりやすい

寝不足になると、脳は“不安”や“イライラ”を強く感じやすくなります。普段なら気にならないひとことでも、「嫌われたかも」「なんかムカつく」と感じやすくなるこ



とがあります。逆に、しっかり寝た次の日は、「昨日あんなに悩んでたのは何だったのかな？」となることも。。心の安定には“気合い”よりも睡眠が大事なことも多いのです。



トリビア④:「疲れたー」と言える人のほうが回復しやすい

実は、「まだ大丈夫」と我慢し続ける人ほど、限界に気づきにくいのです。スマホでも、充電10%を切っているのに使い続けると、動きがおかしくなって電源がパッと落ちてしまいますよね？人の心も同じで、「ちょっと疲れてるかも」「今日は休もうかな」と早めに気づける人のほうが回復しやすいのです。「弱音を吐く」のではなく、“自分の状態を知る力”ともいえます。



トリビア⑤:5月にしんどくなる人は、むしろ真面目な人が多い

4月は新しい環境でみんな緊張しています。その中で、「ちゃんとやろう」「嫌われないようにしよう」「期待にこたえよう」と頑張っていた人ほど5月に疲れが出やすくなります。つまり「5月に疲れる＝ダメ」ではなく、“それだけ頑張ってきた証拠”でもあります。だからこそ、そんな時は「もっと頑張る」よりも“少し休んで回復する”ことを大事にすることが必要になってきます。

5月は見た目では元気そうに見えても心の中では疲れがたまりやすい時期です。新しい環境になれるのにたくさんエネルギーを使いつづけ、ちょっと疲れが出やすくなります。特に「ちゃんとしなきゃ」「周りに合わせなきゃ」と頑張れる人ほど、疲れが出やすくなる傾向があります。

疲れることは“ちゃんと頑張った証拠”。無理に元気を出そうとせずに、「ちょっと疲れてるかも。。」「少し休もうかな」と自分の状態に気づくことも大切です。心にも“充電時間”が必要です。休みながら、回復しながら、自分のペースで進んでいけたらOKです！困ったときやしんどい時は一人で抱え込まず、周りの人やカウンセラーに頼ってみてくださいね♪

《保護者の皆様へ》

新学期が始まって1か月半。子供たちは新しい環境の中で、思っている以上に気を張って生活しています。学校では頑張れていても、家では急に不機嫌になったり、朝なかなか起きられなかったりします。この時期は「最近疲れてない？」「よく眠れてる？」といった言葉が安心につながるがあります。大人自身も疲れが出やすい季節です。保護者の方が肩の力を抜くことも、お子様の安心につながります。“回復”を大事にして頂きつつ、気になることがありましたら、お気軽にご相談いただければと思います。スクールカウンセラーへの直接のご連絡は水曜日か木曜日にお願いいたします(相談室直通番号:**042-791-6653**)。なお、カウンセラー不在時や面接時には対応できません。緊急の場合は、職員室(042-791-0821)までご連絡ください。

6月・7月前半 勤務予定



月	火	水	木	金	土	日
6月1日	2	3	4	5	6	7
		中村	高橋			
8	9	10	11	12	13	14
高橋	期末考査期間					
15	16	17	18	19	20	21
		中村	高橋			
22	23	24	25	26	27	28
		中村	高橋			
29	30	7月1日	2	3	4	5
		中村	高橋			