

子どもの権利サポート委員会 「たかラッコクラブ」だより

～2026年5月発行 第34号～ 中学生版

環境が移り変わり、早くも一か月が経ちましたね。生活には慣れてきましたか？
みなさんがそれぞれに充実した学校生活を過ごされることを心より願っています。

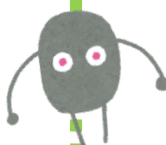
五月の魔物…「五月病」って？

五月病という言葉を知っていますか？

これは、医学的な病名ではなく、5月の連休前後頃になんとなく体調が悪く感じてしまったりします。疲れやすくなったり、だるく感じたり、悪いことばかり考えてしまったり…そうした症状が現れることがあります。

この「五月病」は、環境の変化などで生じるストレスがきっかけとなることがありますが、それだけではありません。もともと5月は寒暖差が大きく、気圧が目まぐるしく入れ替わるなど、変動がたいへん大きい時期です。そうすると自律神経が乱れてエネルギーの消費量が増えてしまい、疲れやすくなります。

この時期に心身が弱ってしまうのはごく自然なことです。「ちょっと疲れているな」と感じたときには、ほっと一息。一度立ち止まって自分が無理をしていないか確認してみてくださいね。



★相談について★

たかラッコクラブでは、子どもの心身に関する相談を受け付けています。上手に話せなくても大丈夫。あなたのペースでゆっくり話を聞かせてください。お手紙や対面での相談もできます。あなたに合った方法で利用してくださいね。いつでも待っています♪



●**無料相談電話** 0120-931-170

きゆうさい いーなまる

月～金曜日 13時～19時
土曜日 第1・3火曜日 10時～17時
(日曜・祝日・年末年始はお休みです)

●**お手紙相談送付先**

〒665-0867 宝塚市売布東の町12番8号プレミア宝塚2階
子どもの権利サポート委員会 宛

ひみつは守ります

※お返事希望の場合は住所と名前を書いてくださいね♪

※保護者の方等の相談もお受けしていますが、解決の主体は“子ども”であることをご説明し、サポート委員会が直接子どもの話をお聴きたいということをお伝えしています。