中学生・高校生用

2026.5.27

生徒支援・いじめ対策推進室からのメッセージ

みなさん、こんにちは。

４月に進級・進学して、新しい友だちや新しい先生に慣れてきましたか？
５月になると、これまでの緊張がゆるみ、疲れを感じやすくなります。いわゆる五月病と言われる、「気力がわかない」「眠れない」「食欲がない」などの症状が出ることもあります。また、６月は梅雨に入る時期で、「雨が降って外出する気になれない」など、気持ちが晴れない季節です。

やる気の低下や体のだるさを感じるなどの心身の不調は、「心の疲れ」からくる場合があります。皆さんもいろいろな方法で心の疲れに対処していると思いますが、心の専門家であるスクールカウンセラーに相談してみてください。

スクールカウンセラーは、月に２～４回程度、学校に来ています。
友達のこと、勉強のこと、家族のこと、また恋愛のことなど、どんな話も聴いてくれます。ぜひ一人で悩まず、相談してください。話をしたいと思った時は、担任の先生や保健室の先生などに、スクールカウンセラーと相談可能な日を聞いてみてください。
また、右下にある相談窓口では、LINE相談や、電話相談もできます。

一人で抱えている重い荷物（悩み）を他の人に渡す（相談する）ことで、心が楽になります。自分に合った相談窓口を探して、ぜひ『心の疲れ』をとってくださいね。

生徒支援・いじめ対策推進室
イメージキャラクター「ひばりん」

【一人で悩まないで、相談してみよう】
○ いばらき子どもSNS相談（LINE・WEB）
https://page.line.me/190ostfe
○ 子どもホットライン（電話）
TEL：029-221-8181
FAX：029-302-2166
○ 24時間子どもSOSダイヤル（電話）
TEL：0120-0-78310

茨城県教育庁学校教育部生徒支援・いじめ対策推進室