



## 5月を元気に過ごす



子供たちが、張り切ってスタートを切った始業式から、あっという間に3週間が過ぎました。新しい環境で緊張することや頑張ることがたくさんあったのではないのでしょうか。

5月になると、新しい環境に慣れないストレスや新学年への期待と現実とのギャップからのストレスで心身に疲れが表れ始めることがあり、それを「五月病」とよぶ人もいます。



そのような学校生活に対する小さな不安やストレスが、連休の期間に少しずつ大きくなってしまい、「学校へ行きたくない」という気持ちにつながってしまうことがあります。

お子さんが、登校を渋ったり、元気がないような時は、次のように早めに対応してください。

### 1 「周囲の者が心に余裕をもって対応する」

- ♡ 「頑張り過ぎなくていいよ」と言ってあげる
- ♡ 休みの日に親子で運動をしてストレスを発散させる
- ♡ 話を聞いてあげる
- ♡ バランスのとれた食事・たっぷりの休息を心がける
- ♡ ドライブやゲームなど一緒に同じことを楽しむ



## 2「マズロー説で登校へのストレスを軽減する」

心理学者マズローが、下の図のような「欲求段階説」を唱えています。

一番下の「生理的欲求（睡眠、食事、排泄など）」を満たしてあげると、それより上段の「所属の欲求（学校・学級に所属する）」「自己実現の欲求（進学や将来に向かう）」が段階的に満たされていくというものです。

学校・園でよく聞く「早寝・早起き・朝ごはん」などはこういったものをベースとしているものです。睡眠や食事などの生理的欲求を満たすことは、学校へ通う際のストレスを軽減させることにつながります。

- ・タイマーを使って生活をする
- ・朝からカーテンを開けて光を入れる
- ・夜は、電気を消して家族みんなで就寝する等の工夫で生活習慣を整えていきましょう。

### マズローの欲求5段階説



※不登校をはじめとする子供に関する悩みは、お早めに  
下記相談室にご相談ください。

### やっしろ子ども支援相談室

(八代市役所4階教育サポートセンター内)

☎ 0965-33-6145 (相談室直通)

✉ kodomo-sien@yatsushiro.jp

(または、右のQRコードから)



面談希望の方は、電話予約をお願いします。

月～金曜日 午前9時～午後2時