



#### 『五月病』… 皆さん、疲れていませんか？！

大阪市立日吉小学校長 山本 勝巳

『五月病』…今では『六月病』にかかる人も多いと言われていますが…皆さんの中には、ゴールデンウィークも終わり、休みがいっぱいあったはずなのに、親や先生から「十分休んだでしょ」と言われても、「疲れているな…」と感じている人はいませんか？！

緊急事態宣言の中、生活時間が不規則になっているのも原因の一つかもしれませんが、朝起きられなかったり、食欲がなかったり、何ごとにもやる気が起きなかったり…これらは、疲れた時やつらい時に出る体からのサインかもしれません。私たちが子どもの頃は、「怠けている！」の一言で片づけられていきましたが、今の時代では、自分自身で自分の体の疲れや変調を自覚することは、少しも恥ずかしいことではなく、むしろ自分の体を守るために大切なことだと言われています。

「気づいたら治っていた…」という程度ならいいのですが、ずっと引きずるようなら、原因が分からぬのではっておくというのは、あまりいい方法ではないようです。自分の内面にあるつらさや苦しさに気づいたら、まずは自分に何が起きているかを自分の頭で整理するために、起きたできごと・その時に感じた気持ち・その気持ちから生まれた変化…の三つをメモしておきましょう。また、それと同時に、信頼して何でも話せる相談相手がいるといいです。親や先生など、身近な大人の人が相談相手になってくれて、自分の気持ちを受け止めて共感してくれたらいいですね。親友と呼べる友だちでもいいですが、ネットの中で相談相手を見つけるのは止めておきましょう。専用の相談窓口もいっぱいありますので、それらを利用する方法もあります。

本来、小学校の高学年から中高生にかけての10代の頃は、友だちなど横のつながりが体や心の成長に欠かせない時期です。そのような時期に緊急事態宣言により、図書館や公園など身近な場所にも行けず、友だちとのつながりも築けないまま家にしか居場所がなかった人たちも実際に多かったかもしれません。

いろいろな要因が考えられますが、決して「自分はダメな人間なんだ」と、自分を責めることだけはしないでください。親に心配をかけたくないとか、大人の期待に応えようなどと考えて、我慢して誰にも相談しないで追い詰められてしまう子が少なからずいます。今は、自分の心に向き合ってみるいい機会かもしれません。身近にいる大人が、子どもたちのこのようなサインに気づいてあげられたら…と思います。

## 6月行事予定

日	曜	学 校 行 事	PTA等団体関係行事その他
1	火	衣替え 名前の日 眼科検診①③⑤ C-NET⑥ 尿検査(2次) <b>自主学習強調週間(～6月4日)</b>	
2	水	小学生すくすくテスト⑤⑥ 視力検査⑥ C-NET⑤	PTA見守り隊活動
3	木	内科検診⑤⑥	
4	金	視力検査⑥	
5	土		
6	日		
7	月	委員会 視力検査④ 「いじめについて考える日」 C-NET④	
8	火	視力検査④ C-NET⑥	
9	水	きらきらチャック 視力検査② ※下校時刻変更 C-NET⑤	PTA見守り隊活動
10	木	視力検査②	
11	金		
12	土		
13	日		
14	月	クラブ C-NET④ <b>食育週間</b>	
15	火	眼科検診②④⑥ C-NET⑥	
16	水	C-NET⑤	PTA見守り隊活動
17	木	内科検診①③ ※下校時刻変更14:35下校	
18	金	<u>林間学習保護者説明会⑤(動画視聴)</u>	↓
19	土		
20	日		
21	月	クラブ プール開始 心臓検診(2次) C-NET④	
22	火	夢授業⑤ C-NET⑥	
23	水	創立記念日 出前授業⑥(近つ飛鳥博物館) C-NET⑤	PTA見守り隊活動
24	木	歯科検診④⑤	
25	金	出前授業④(環境局)	
26	土		
27	日		
28	月	クラブ C-NET④	
29	火	C-NET⑥	
30	水	C-NET⑤	PTA見守り隊活動
備 考	【7月の主な行事予定】		
	3日(土) 土曜授業(通常授業) 6日(火)～12日(月) 学期末個人懇談会 14日(水) 地域子ども会・集団下校(※下校時刻変更) 19日(月) 給食終了 終業式 20日(火) 夏季休業開始 27日(火)～29日(木) 林間学習⑤ ※今後の状況によって、 <u>変更される場合</u> がありますのでご了承ください。		