

生徒の皆さま  
保護者の皆さま

東京都立武蔵村山高等学校  
校長 田中 妙美  
スクールカウンセラー 羽田野 輝

スクールカウンセラーたより **とまり木** No.3 「うつ(病)を知ろう」

こんにちは、スクールカウンセラーの羽田野です。早いもので今年度も残りわずかとなりました。今回は誰にでも起こりうる「うつ(病)」についてお話ししたいと思います。

うつの原因は様々ですが、ストレスをきっかけに発症することが多いです。うつの症状も様々ですが、「悲しい気分が続く」「楽しい気持ちになれない」「やる気や集中力が落ちる」などの**精神症状**、「不眠または過眠」「食欲低下もしくは食欲亢進(増加)」などの**身体症状**があります。多くのうつの学生に特徴的なのがイライラしやすいことです。うつの時は暗く不快な気分になるため、些細なことでイライラします。その不快な気分を和らげるためにスマホやゲームなどの物や人に依存することもあります。一日の中でうつが目立つ時間と目立たない時間もあるなど、**症状の表れ方は様々**です。

上に書いたような症状が数日で収まれば良いですが、2週間以上したり、繰り返し波がきたりする時には注意しましょう。ご自身で判断せず、ご家族や担任、部活顧問、養護の先生や、周囲の信頼できる大人や友人に話してみたり、できればスクールカウンセラーなどの**心理士や心療内科医などの心の専門家に聴いてもらうのが安心**です。一度うつ病になると繰り返すこともありますし、徐々に行動を起こす意欲も低下してきますので、**自分は大丈夫だと過信せず、勇気をもってお早めに**。

以下に三学期の相談室開室予定や予約方法を載せました。悩みごとや困りごとがあればご相談ください。どんな些細なことでもお話しくださいね。また、**保護者からのご相談**もお受けしています。お子さんの心の健康維持や安定した学生生活を送る上で、保護者のご理解やご協力が必要不可欠なこともございます。お子さんの様子等で気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

**三学期開室予定日** ※基本毎週木曜日

1月11、18、24(水)日  
2月1、8、15、29日(22日不在)  
3月7、14、21、28日

**予約方法**

**生徒**・・・下記の予約票を担任、顧問、特別支援教育コーディネーター、養護教諭にお渡しください。日程の調整ができ次第、予約確認票をお渡しします。

**保護者**・・・学校(042-560-1271)へお電話の上、予約希望をお伝えいただくか、下記の予約票を担任、顧問、特別支援教育コーディネーター養護教諭、副校長にお預けいただいても構いません。

※ 開室予定日は変更になることがあります。  
※ 予約状況によっては、ご希望の日程にそえないことがございますので、予めご了承ください。

キリトリ

**【生徒用】** スクールカウンセラー面接予約票

年 組 番

氏名：

第一希望日) 月 日

第二希望日) 月 日

第三希望日) 月 日

※受け取られた先生は、スクールカウンセラー(不在時は養護教諭)にお渡しください。

**【保護者用】** スクールカウンセラー面接予約票

年 組 番

お子様の氏名：

ご連絡先： — —

第一希望日) 月 日

第二希望日) 月 日

※受け取られた先生は、スクールカウンセラー(不在時は養護教諭)にお渡しください。