

カウンセリングルームだより



賢通第 22- 58 号

2022 年 8 月 30 日

賢明学院中学高等学校 通信制課程

スクールカウンセラー町頭桂子

気分が落ち込む、楽しめない、悪いほうにばかりかんがえてしまうといったことはありませんか？

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった自覚症状が続いている場合、うつ病の可能性がります。うつ状態では、物事の捉え方が否定的になります。そのため、自分がダメな人間だと感じてしまうこともあります。そして、普段なら乗り越えられる問題も、実際よりもつらく感じてしまうという悪循環が起きてしまいます。イライラや、焦る気持ちも出てきます。重症になると「死んでしまいたいほどの辛い気持ち」が現れることもあります。下記のサインに気づいたら、早めに専門家に相談することが大切です。

周囲の人にもわかるうつ病のサイン

うつ病では、自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲からみてわかる変化もあります。周りの人が「いつもと違う」こんな変化に気づいたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれない。

- ・表情が暗い
- ・自分を責めてばかりいる
- ・涙もろくなった
- ・反応が遅い
- ・落ち着かない

身体に現れるうつ病のサイン

うつ病の精神症状に気づく前に、身体の不調が現れることもあります。

- ・食欲がない
- ・眠れない、過度に寝てしまう
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・頭痛や肩こり
- ・動悸
- ・胃の不快感、便秘や下痢
- ・めまい
- ・口が渇く

(厚生労働省 「みんなのメンタルヘルス」より)

スクールカウンセリングの利用方法

- ・本校在籍の生徒、その保護者の方でしたら、どなたでも、お申し込みいただけます。
- ・臨床心理士・公認心理師であるスクールカウンセラーには守秘義務がありますので、秘密は厳守します。例えば、相談に行くことを秘密にしてほしい等にも、対応いたします。
- ・担任の先生か、保健室の江口先生に予約の申し込みをしてください。

スクールカウンセラー 9月～12月の来校予定日

9月6日(火)13日(火)27日(火)

10月4日(火)8日(土)12日(水)18日(火)22日(土)25日(火)29日(土)

11月1日(火)5日(土)8日(火)12日(土)15日(火)19日(土)26日(土)29日(火)

12月3日(土)6日(火)10日(土)13日(火)17日(土)20日(火)

