



4歳男児。4

月から幼稚園に通い始めました。最近
は、登園したくないと
毎朝だだをこねます。



4月は、入園、
入学、進学、就職

など、環境に大きな変
化の起こる時。新しい
環境にさらされてから
ほぼ1か月たちます。

適応能力には個人差
があり、かなりの精神
的なエネルギーを費や
します。そろそろ精神
的な疲労と肉体的な疲
労も蓄積する頃。いわ
ゆる5月病の始まる時
と言えます。

特に、長い受
験戦争の後に入
学し、5月頃か
らめまい、頭痛
疲れやすい、無
気力、食欲不振
などを訴える学
生の状態を「5

月病」と呼びます。これは
どの年齢にも起こる状態
といえます。乳幼児にと
って、親子と同胞のみの

5月病・・・ゴールデンウィークは十分な休養を

自由な環境から集団生
活への変化は、様々な
制限のために心理的、
肉体的に大きなストレ
スとなります。いわば、
人間としての最初の大
きな試練といえます。

この期間に最も大
切なのは、両親の愛情
あるサポートです。決
して叱らずに、よく話
を聞いて励ましてあげ
ることが大切です。

ゴールデンウィーク
は、精神的、身体的な疲
労を癒やすための絶好
のチャンスです。特に
5月病の症状がいくつ
かあるお子さんの場合

は、良く話を聞
いて、休養を十
分にとらせるよ
うにしましよ
う。ただし、連休
の終わりには再
び規則正しい生
活が始まること



子育て相談室

を視野においておきまし
よう。(水戸市中丸町の
平野こどもクリニック
長・平野岳毅)