

スクールカウンセラーだより

令和5年12月

名西高等学校スクールカウンセラー

國見 由紀

早いもので、もう12月ですね。皆さんにとって、今年はどんな1年でしたか？お家でゆっくり振り返ってみましょう。冬は気分が沈みがちになったり、朝なかなか起きられずに生活リズムも乱れやすくなったりします。夜は早めに就寝して、朝は決まった時間に起きて朝日を浴びる等、工夫してみましょう。

冬は気分が沈みがち

冬は、1年で1番日が短くなる季節です。冬になると体調が悪くなる、気分が落ち込む、眠気が強い、家にこもりがちになってしまう…という人はいませんか？

“季節性うつ”とは、日照時間に関係が深く、昼間に日光を十分に浴びるとメラトニンというホルモンが分泌されて、体内時計を24時間にセットします。メラトニンが不足すると、自律神経やホルモンバランスが乱れ、気分の落ち込み等が出てきます。体質にもよりますが、生活リズムの乱れやストレスが多い人は注意してください。

◇冬季うつの特徴

- ・毎年、秋～冬の間だけ気分がふさぎ、調子が悪い。
- ・眠くて身体が重く、日中も眠気が強い。
- ・甘い物や炭水化物が欲しくなる。
- ・夜寝付けない、昼夜逆転気味になっている。

✿生活で気をつけること

- ・日中はなるべくたくさん日光を浴びる。
- ・起床したらカーテンを開ける。
- ・運動をする。
- ・起床時間、就寝時間を決める。
- ・栄養バランスの整った食事をとる。



相談日(12月と冬休み)

日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	⑤	6	7	⑧	9
10	11	12	13	14	⑮	16
27	18	⑲	20	21	⑳	23
24	25	⑳	27	28	29	30
31	1/1	2	3	4	⑤	6

スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か和田先生にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。相談日時を調整して、お知らせします。