



カウンセラーだよ!



2017年11月(第14号)
東京学館浦安中学・高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

朝晩はひんやりと冷え込む季節となり、マスクをしている人を多く見かけるようになりました。

冬の寒さはこれからが本番ですね。今年2017年の冬至は12月22日です。冬至とは日照時間(太陽が出ている時間)が1年で一番短い日のことです。昼間が短く、日が暮れる時間が早い日が続きます。

さて今回は、日照時間と心身の変化についてお伝えしようと思います😊

冬は気分が落ち込む?

冬になると、「なんだか気分がのらないなあ」「暗くて憂うつな気分だ」「切ない気持ちになる」など気分が落ち込んでしまい、「冬は寒くて苦手だから嫌い」という人もいるのではないのでしょうか?

冬場は夏の時期と比べて日照時間が短いため、気分や活動力が低迷してしまいます。体が疲れやすい・だるい・重いと不調を感じたり、外出が億劫になり誘われても外に出たくないと思うことがあります。また、長時間眠っても睡眠不足を感じて普段より長く寝てしまう“過眠”や、甘い食べ物や炭水化物(パンやご飯など)を食べ過ぎる“過食や体重増加”といった症状が出現する場合があります。

では、冬を元気に乗り切るためにはどうすれば良いのでしょうか?

太陽の光を浴びよう!

太陽の出ている昼休みは外へ出て、積極的に日光を浴びることをオススメします。

休日は午前中に起床、屋外に出て散歩をするなどして自然の光に多くあたきましょう。

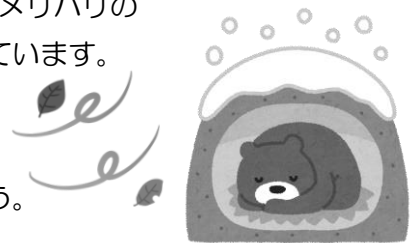
規則正しい生活を心掛けよう!

早寝早起きを心掛けて、3食きちんとご飯を食べましょう。メリハリのあふ生活は自律神経を調整し、冷えにくい体を作るといわれています。

身体を動かそう! 深呼吸してみよう!

軽いウォーキングやジョギングは効果的です。

肩の力を抜いて、自然にゆっくりと深呼吸を繰り返しましょう。



冬が近づくにつれて、気持ちや体調が変化するのはとても自然なことです。

本格的に寒くなる前に、今から少しずつ冬を迎える準備をしていきましょう!



11月・12月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

11

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		○		休	○	
6	7	8	9	10	11	12
		○		○		
13	14	15	16	17	18	19
		○		○	○	
20	21	22	23	24	25	26
		○		○		
27	28	29	30			
		○				

12

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				○	○	
4	5	6	7	8	9	10
		○		○		
11	12	13	14	15	16	17
		○		○	○	
18	19	20	21	22	23	24
		○		○		
25	26	27	28	29	30	31
		休		休		