



カウンセラーだよ!

2024年11月(第49号)
東京学館浦安高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

朝晩は気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。これからいよいよ本格的な冬が始まります。秋の終わりから冬の始め頃にかけて、暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。晴れてぽかぽか陽気の心地よい日に散歩へ出掛けたり、スポーツやイベントを満喫したり、紅葉を見に行くと気分転換になり気持ちがリフレッシュしますね。みなさんの秋の過ごし方を教えてください♪
さて今回は、「冬季うつ」についてお伝えしようと思います。

ウィンター・ブルー

みなさんのなかで、「秋や冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない」という人はいませんか? 寒い冬は風邪など感染症への注意が必要ですが、実は心の不調を引き起こしやすい季節でもあります。これは「季節性情動障害」「季節性感情障害」といわれ、「冬季うつ(ウィンター・ブルー)」とも呼ばれています。

ウィンター・ブルーとは、晩秋から冬にかけて悲しく憂鬱な気分になったり、以前は楽しみだった活動に興味がわからない、疲労感やイライラ感が募る、無力感にかられる等の抑うつ気分のことです。

原因は、幸せホルモンといわれる**セロトニン(脳内神経伝達物質の一つ)の分泌量の減少**とされています。日照時間が短く、日照量の少ない冬場は、セロトニンの分泌量が低下します。

冬季うつの特徴

- 一般的なうつと大きく違うのは、「**過食**」「**体重増加**」「**過眠**」といった症状がみられる。麺類や菓子パンなどの炭水化物や甘いもの(特にチョコレート)が食べたくなるため、太りやすくなる。また、睡眠時間が増加したり、日中も強い眠気に襲われる。
- 女性や若年層に比較的多いとされ、**日照時間が長くなる春～夏には症状がなくなる**。



セロトニンの増やし方

- 積極的に太陽の光を浴びよう・・・朝日を浴びながら散歩をする。昼休みは意識的に外へ出る。
- リズム運動をしよう・・・ウォーキングやヨガをする。深呼吸を意識する。よく噛んで食べる。
- バランスのとれた食事をしよう・・・必須アミノ酸を含むたんぱく質やビタミンB6を摂取する。

冬の季節は心の休息も大切にしながら、生活習慣や食事のポイントを取り入れてみてくださいね。



11・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

日	月	火	水	木	金	土
					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

12

日	月	火	水	木	金	土
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				