



カウンセラーだよ!



2022年11月(第39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

日が暮れる時間が早くなり、外へ出ると空気が冷たく感じられるようになりました。少しずつ冬に近づいている感じがしますね。今はまだ体が寒さに慣れておらず、風邪など体調を崩しやすい時期なので、体調管理を心掛けながら冬休みまで乗り切ってほしいと思います。本格的に寒くなる前に、今から冬を迎える準備をしていきましょう。

さて今回は、「寒い季節のメンタルヘルス」についてお伝えしようと思います😊

冬のメンタルヘルス

寒い季節になると、「なんだか気分が晴れないなあ」「今ひとつやる気が起こらなくて」「なんとなく寂しくて切ない気持ちになる」などと精神的に落ち込むことや、「冬は寒いから苦手、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、夕暮れが早くなると寂しい気持ちになったり、活動範囲が狭くなってしまったりすることもあります。また、心配事や悩みを抱えていると冬空が物悲しく見えたり、寒さの影響で活動量が低下して、モヤモヤと心が塞ぎ込んでしまうこともあるかもしれません。実際、冷たい風を受けたり、雨や雪で身体が冷えることで気持ちまで冷えてしまい、孤独を感じたり、無力感や意欲の低下も起こります。では、冬を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! 晴れた日は屋外へ出て、積極的に日光を浴びましょう。

規則正しい生活を心掛けよう! 早寝早起き&ご飯は3食きちんと食べましょう。

身体を動かそう! 深呼吸してみよう! ストレッチやヨガ、ウォーキングは効果的です。

◎自律神経が乱れると、体調や精神面の不調が起こるため注意が必要です!



気分が落ち込む時は、誰かに話を聞いてもらいませんか。話すことで落ち着くこともあります。

もし、あなたの話に耳を傾けてくれる人や親身になって聞いてくれる人が見つからなければ、**カウンセリング室へ来てみませんか。** ネガティブな気分になったとしても、あまり自分のことを責め過ぎないでくださいね。人によっては辛い季節の到来かもしれませんが、冬が近づくにつれて気持ちや体調が変化するのは自然なことです。

日本ならではの季節の移り変わりを楽しめるといいですね♪



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