



6月に入り、雨の日が多くなる季節となりました。寒暖差がある梅雨の時期は、知らないうちに体調を崩しやすくなります。新学期が始まってから2カ月が経ち、疲れも出やすい頃ですが、勉強や部活動などそれぞれの目標に向かって頑張っていることと思います。毎日の生活リズムを整えながら、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

雨の日は気分が落ち込む?

梅雨の季節を迎え、ジメジメとした雨や曇りの日が増えてきました。雨の日が多くなる今の時期は、体だけでなく心も疲れやすくなることがあります。

「なんとなく気分が重い」「やる気が出ない」「いつもよりイライラする」「寝つきが悪い」
このように感じる人も多くいるかもしれません。

心理学や脳の研究では、“天気”と“気分”には関係があることがわかっています。雨の日が続くと日光を浴びる時間が減り、気持ちを安定させる働きのある脳内物質(セロトニン)が少なくなると言われています。また、気圧の低下や高い湿度によって自律神経に負担がかかり、頭痛やだるさ、めまいなどの症状が起こることで、気分が落ち込みやすくなったり、疲れを感じやすくなります。

梅雨の時期に普段より元気が出なくなるのは、決して特別なことではありません。

そのような時は、「いつもより頑張らなきゃ」と無理をするよりも、まずは自分の状態に気付いてあげることが大切です。



- 好きな音楽や読書を楽しむ
- 創作にチャレンジする(動画、作曲、イラスト、小説、手芸)
- アニメや映画を一気に見る
- ゆっくりとお風呂に入り、いつもより早めに寝る
- オンラインで友人と勉強する
- 図書館で資格や検定の勉強をする

気分が落ち込んでいる時は、「自分だけがうまくいっていない」と感じやすくなるがありますが、周りのみんなも見えないところで悩んだり、疲れを感じながら毎日を過ごしています。

雨の日が続くように、気分にも晴れの日と曇りの日があり、ずっと同じ状態が続くわけではありません。

無理をし過ぎず、自分のペースを大切にしながらこの梅雨の時期を乗り越えていきましょう。

困ったことや不安なことがあれば、いつでも気軽に相談してくださいね。



6・7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

6

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

7

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

※8月は完全予約制です。相談希望の人は事前に予約をお願いします。