



## スクールカウンセラーだより 令和6年12月号

広島市立美鈴が丘高校

スクールカウンセラー 渡部 智行

### 寒いとメンタルに影響する!?



こんにちは。スクールカウンセラーの渡部です。12月に入り紅葉のピークが過ぎたと思ったら、昼夜問わずどんどん寒くなってきていますね。寒くなったので「体調に注意しましょう」というのはよく言われると思いますが、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。これは「季節性情動障害」とか「季節性感情障害」といわれるもので、「**冬季うつ（ウインター・ブルー）**」とも呼ばれています。食欲が無くなったり眠れなくなったりすることが多い一般の「うつ」とは違い、女性や若者に比較的多く、特徴は「食べすぎてしまう」、「眠りすぎてしまう」そして「体重が増えてしまう」というものがあります。こういった傾向があり、最近気分が優れない、という人は「冬季うつ」になってしまっているかもしれません。

冬季うつになってしまう大きな原因は、日照時間が減少する（日が短くなる）ことで「太陽光を浴びる時間が減る」ことだと言われています。少し難しい話になりますが、人間の体内には「セロトニン」と呼ばれる「気分を幸せにしてくれるホルモン」が存在しています。しかし、太陽を浴びる時間が減るとこのホルモンが少なくなってしまうのです。冬場は、この「幸せホルモン」を意識的に増やす心がけが重要となります。

### 冬に幸せホルモンを増やすコツ



幸せホルモン（セロトニン）の量は、日照時間と大きく関わってくるので、まずは何よりも「光を浴びる時間を増やす」ことが大切です。具体的には、

- ・夜更かしせず規則正しい生活をし、朝起きたらしっかりと外の光を取り込む。
- ・休みの日も家にずっといるのではなく、昼間は積極的に外出する。

といったことを実践してみましよう。また、栄養バランスを心がけることも効果的で、

- ・肉、魚、卵、チーズ、大豆といったタンパク質を含む食事を取り入れる
- ・バナナ、ごはん、パン、麺といった炭水化物をしっかりと摂る

ことも大切です。「冬季うつかな?」と思う人はもちろん、そうでない人も予防のため、意識して生活に取り入れてみてくださいね!

## 相談の申し込み方法

相談日 : 火曜 (原則毎週)  
木曜 (不定期)  
相談時間: 放課後 17:00 まで  
(在校開始時間は右記の通り)  
相談場所: 第二相談室 (B1 階)  
直通電話: 082-927-2294

### 申し込みのしかた

担任の先生や学年の先生、保健室・相談室の先生などにカウンセラーと相談したいことを伝えてください。また、相談日であれば、スクールカウンセラーも第二相談室にすることが多いので、直接声をかけて予約してもらっても構いません(先約がなければその場で相談することもできます)。

## 3 学期の相談日と在校開始時間

月	火曜日	木曜日
1 月	7 日 (8:15~) 14 日 (8:15~) 21 日 (11:15~) 29 日 (8:15~)	23 日 (14:00~)
2 月	4 日 (11:15~) 18 日 (11:15~) 25 日 (8:15~)	6 日 (14:00~) 13 日 (8:15~) 20 日 (14:00~)
3 月	4 日 (8:15~) 11 日 (8:15~)	

### 相談について

困っていること、悩んでいること、誰かに話したいことなど、どんなことでも相談したいと思えば気軽に予約してください。また、話をするだけでなく、描いたり作ったりといった表現で心が軽くなることもありますので、「うまく話せないかも…」という心配は不要です。

## 保護者の皆様へ

こんにちは、スクールカウンセラーの渡部 (わたなべ) と申します。スクールカウンセラーは、生徒だけでなく、保護者の方も対象に相談の申し込みを受け付けております。お子様のことについて、「最近どうしたのかな」「こんな様子が心配」など、相談したいことがございましたら、どんなことからでも気軽にご相談ください。

ご予約は、学校 (082-927-2249) にご連絡いただき、担任の先生や学年の先生などに相談希望の旨をお伝えいただければと思います。また、SC 在校日であれば、直接相談室にお電話いただいでのご予約も承っております。直通電話は 082-927-2294 です。どうぞお気軽にご利用ください。