

八乙女中学校

カウンセリングルームだより第3号

2022年11月 スクールカウンセラー 住岡 麻依

こんにちは、スクールカウンセラーの住岡麻依です。
朝、夜はかなり寒くなってきましたね。
最近すっきり起きれないとか、なんとなく気分が落ち込みやすいということはないでしょうか？ 実は、気温やお天気は心の状態にかなり影響します。今日は「自分のコンディションに気づいて、対策」のお話をします。

冬に調子が悪くなるのはなぜ？

気温が下がってくると、元気がなくなってくるという人が増えています。

皆さんは成長の途中なので、去年までは気にしたことがなかった人の中でも、もしかしたら今年はなんだか疲れやすいと感ずることがあるかもしれません。

冬に近づくと…

「朝起きづらい」

「ぼーっとしやすい」

「不安や落ち込みなどネガティブな気持ちでいる時間が長い」

と感ずるのは、一つには日照時間、つまり太陽の出ている時間が短いことと関係します。



太陽の光は、皆さんの神経にいい影響を及ぼすので、太陽の光が少なくなる時期には元気が少なくなってくる人が現れるのです。

もう一点、気温の低さで血行が悪くなることから、全体的な低調にもつながる場合があります。気温、気圧、天気から受ける影響は、もともとの体質、睡眠や栄養の状態によって大きく変動します。

対策はずばり

- ① 日の光を浴びる → 目覚めたら窓のそばの明るいところへ！光療法のライトもよいです
- ② タンパク質をたくさんとる → 1日50g（卵なら5個以上）、鉄分・ビタミンも
- ③ あたたまる → 特に下半身
- ④ 寝る前2時間スクリーン絶ち → どうしてもちょっとだけ、の場合は明るさを下げる
※スマホ・PC・ゲームを含みます

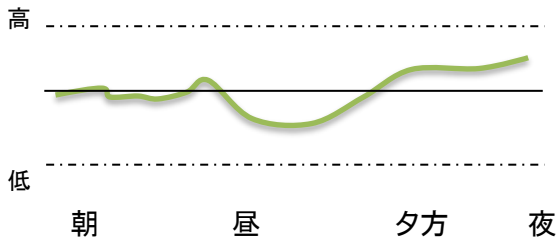


ただ、自分の状態に気づくのはなかなか難しいですね。



不調にいち早く気づくには？

カウンセリング室にきてくれた人には、ときどき気分の変動グラフを書いてもらっています。



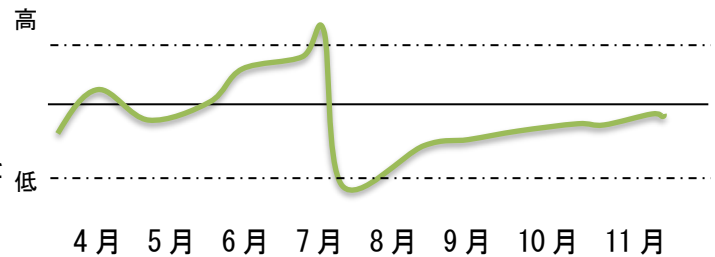
上と下の点線の間が「大丈夫ゾーン」で、真ん中の線に近いほど落ち着いて安定した気分を表します。

上のほうは元気ですが、上の点線に近づくほど、気持ちが高ぶって興奮状態とします。

真ん中より下は少し低調で、下の点線は疲れすぎて動けない状態と考えます。

←この場合は、昼がやや不調で夜に向かって絶好調という感じですね。

横軸を4月からにすると、今年度の調子を振り返ることもできます。右の例では7月に、上の点線を越えて「がんばりすぎ」状態でした。こんなふうに限界を超えると、その直後に急激に落ち込んでしまうことが多い、ちょうどよく安定するのに時間がかかります。



ときどきこんなふうに分を点検すると、今のコンディションを改めて確かめられます。

自分の状態にはやく気づくほど回復を早めることができるので、少しずつ意識してみるとよいでしょう。

★カウンセラーと話したいときは…

- ①【カウンセリング申し込みカード】を書いて、カウンセリングルームのポストへ入れる（カードはポストの上にあります）。
- ②先生を通して予約する（「カウンセラーに相談をしたい」とお伝えください）。
- ③ドアに【面接中です】の掲示がなかったら、直接中へどうぞ（昼休み・放課後）。

※基本的に予約が優先です

保護者様へ ご予約はスクールカウンセラー来校日にご連絡をいただくか、担任あるいは教頭までご連絡ください。相談の内容は原則として秘密にいたします。

八乙女中学校職員室 234-1414
カウンセリングルーム直通 234-1429（来校日）

＜スクールカウンセラー11～1月の来校予定日＞

11/21、11/28、12/5、12/12、12/19、

1/16、1/23、1/30

