

スクールカウンセラー便り 11・12月号

令和4年11月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



こんにちは。カウンセラーの巨です。秋も深まり、夜も長くなってきたので皆さん趣味などを楽しんでいると思います。秋は、おいしいものもたくさんあるし、良い季節ではありますが、心の疲れが出やすくなります。それは昼間の時間の長さに関係しているようです。秋から冬にかけて日照時間が短くなります。人間は日の光を浴びる時間が短くなると、脳内のセロトニンという物質が出にくくなって気持ちの面で不調が現れやすくなります。これがひどくなると病気になってしまう人も居ますからぜひ以下のことに気を付けてください。

- 1 規則正しい生活
- 2 適度な運動とバランスのとれた食事
- 3 朝日を浴びる

この三つを心がけると、セロトニンが脳内に分泌されやすくなって、気分が安定してきます。何人かの人には、お伝えしたのですが、特に朝日を浴びるのは効果的です。朝目が覚めたらカーテンを開けて顔を太陽に向けたり、登校をすること自体が心身の調子を整えてくれるようです。

心と体はつながっているものなので、気持ちがネガティブに傾いている時は身体の方から改善する方が、早く解決するのです。夜の1時~2時までゲームやSNSをして睡眠不足になり、学校で体調を崩す人も居ます。秋の夜長、楽しいのは分かるけれど、ほどほどに切り上げて、上に書いた三つのことを守って元気に登校してくださいね。(巨)

中間カウンセラー (火曜日)

11月・・・1日 8日 15日 22日 29日
12月・・・6日 13日 20日

巨カウンセラー (木曜日)

11月・・・10日 24日
12月・・・1日 8日 15日 22日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。