



冬の心の健康 キーワードは、日光、朝食、軽い運動、リフレッシュ

先日 12月21日は冬至でした。北半球では一年で最も太陽の高度が低く、昼の長さが最も短い日です。この時期、太陽から受けるエネルギーも少なく気候にも大きく影響しています。さらに気候は、私たちの身体とこころの健康にも影響を与えます。

「眠たくて仕方がない」、「ついつい甘いものを食べ過ぎてしまう」ということが他の季節より増えます。これは、厳しい寒さを乗り切るためにエネルギーを蓄えようとする身体の生理的な現象です。また、「なぜだか気持ちが落ち込む」「たくさん寝ても眠たくて、朝起きるのが辛い」といったことを感じる人はいませんか。こんなことの解消に次のことを行ってみましょう。

自然の光に多く当たる

休み時間に太陽の光を浴びる。特に朝起きて太陽の光を浴びることは効果的。

朝食をきちんと取る

昼前に低血糖によるだるさや集中力低下を防ぐことができます。

運動をする

体を動かす時間が少ないことも気分を停滞させ、疲労感を生む要因です。時間を決めて定期的に身体を伸ばしたり、勉強の合間に軽く体を動かすことで、爽快感や活動的な気分を得られます。

「ToDo リスト」を作り整理する

課題などやるべきことが山積みになっていると、気分も萎えがちになります。順序良く整理することで、やるべきことが明確になります。また、スムーズに進めていくことができれば、気分が落ち込むことも少なくなる可能性があります。

リフレッシュして見よう

コロナ禍の冬、感染が心配で家に閉じこもりがちになると、気分の落ち込みなどが大きくなるリスクが高まります。こうした場合は「リフレッシュ」という方法で思考回路を変換し、考え方を柔軟にすることが大切です。

例えば外で運動ができないとき、家の中で動画に合わせて身体を動かしてみる。友達と直接会えなくても、オンラインを活用する。「全か無か」ではなく、できることを少しでも試してみることで、柔軟に対応して目的を果たした自分に対し肯定感が生まれます。

※「リフレッシュ」については、こころの風 令和元年度8・9月号に紹介しています。学校のホームページで読むことができます。

※参考資料 魚沼 メンタルヘルスシリーズ第6回「冬は明るく過ごしましょうー冬季うつ病についてー」
海原純子 季節性うつに注意「コロナの冬」に備え知っておきたい対応策

スクールカウンセラーの案内

スクールカウンセラーの先生に毎月1回来ていただき、生徒や保護者の相談を受けています。保健・相談部で時間調整を行いますので気軽に相談してください。

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 ^{なやみいおう} (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 soudan@news.ne.jp (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間