



スクールカウンセラー通信

令和4年12月1日

渋川青翠高校の生徒のみなさん、こんにちは。

今年も残すところあと1か月、冬の到来を迎え寒さが身に染みる頃となりました。日に日に、日が短くなり、12/22は冬至です。1年で一番昼間の時間が短くなり、何となく物哀しく感じられます。実際に北欧など冬に日照時間が短くなる高緯度の地域では季節性うつのひとつである「冬季うつ」が多く、日本でも北国に多く発症します。群馬県内も降雪量の多いところでは注意が必要です。この「冬季うつ」は日照時間が大いに関係しており、降雪が少ないところでも、冬場は日が短く寒さもストレスとなりストレスが溜まりやすくなって健康に影響を与えるようになります。

自然の光を浴びて、セロトニンを増やそう

「冬季うつ」は春が近づき日照時間が長くなると症状は緩和するそうです。最も効果的なのは言うまでもなく自然の光により多く当たることで、太陽の光を浴びてセロトニンの分泌を促すのです。「セロニン」とは脳内物質のひとつで、うつ病の人は少なくなっています。セロニンの主なはたらきは、「覚醒」「こころの安定」「自律神経の調節」「痛みの抑制」「姿勢の維持」の5つです。特にメンタルへの影響が大きいのは「こころの安定」と「自律神経の調節」です。セロニンが増えると、ストレスを受けても、すぐに切り替え前向きになれるレジリエンス(回復力・復元力)が強くなります。「幸せホルモン」と呼ばれるセロニンは「太陽の光を浴びる」「リズム運動」「ふれあい」で増やすことができます。太陽の光を十分に浴びられないときは、「リズム運動」と「ふれあい」で挽回しましょう。「リズム運動」とは一定のリズムを刻む運動のことで、具体的には「歩く」と「噛む(咀嚼)」です。効果を上げるポイントは歩く、噛むことだけに意識を向けて集中して取り組むことです。「ふれあい」は家族や友人はもちろん、ペットとのふれあいでも効果があり、相手が知らない人でも親切にすることでオキシトシン(脳内物質)が分泌され、セロニンを出す神経細胞を活性化させるそうです。ちょっと意識して「幸せホルモン」を増やし、冬を乗り切りましょう。

保護者の皆様へ・・・面談をご希望される方は学校にお問い合わせください。

渋川青翠高校 TEL:0279-24-2320

スクールカウンセラー 角田博美

