

こころ通信 秋号

令和7年10月1日
練馬区立大泉西中学校
スクールカウンセラー

季節の変わり目にご用心

「〇〇の秋」。皆さんは〇〇にどんな言葉を入れますか。芸術、読書、音楽、食欲、スポーツ、、、、。秋は暑さから解放されて行動しやすくなる季節です。一方で、疲れが出やすい時期でもあります。今年の夏は強烈でしたね。反動で不調を感じている人が多いかもしれません。

やる気が起きずに勉強に手がつかない。すごく眠くて困る。気持ちが沈んで、わけもなく悲しい、、、でも大丈夫。この時期に体調や気持ちが揺れ動くのには、それなりの理由があるのです。

秋がココロに与える影響

○日照（にっしょう）時間が短くなります

人間の体には、セロトニンというホルモンがあります。「幸せホルモン」とも呼ばれます。精神を安定させる働きがあります。このホルモンは日光を浴びることによって分泌（ぶんぴつ）されます。秋は日照時間が短くなりますね。日光を浴びる時間が少なくなるので、セロトニンが減少します。その結果、ココロが不安定になりやすいのです。

○天気が周期的に変化します

秋の天気は夏や冬とは異なり、およそ一週間ごとに西から東へと移動します。理科で習ったかもしれませんが、高気圧と低気圧が交互にやって来るのです。これに伴って、気圧が上下します。人によっては、気圧の変化で体に負担がかかり、頭痛などの症状が起きるのです。



○夏の疲れと冬への準備

人間も動物の仲間です。動物は、夏の間にとまった疲れを秋に修復します。さらに冬に備えて、エネルギーを充電しようと省エネモードになります。動物によっては、秋になると冬眠の準備を始め、雪が降る頃には本当に眠ってしまいます。だから人間も、秋には眠くなるのです。

○脳の働きの変化（本能から知性へ）

脳は、夏の間は活動的でしたが、秋になると落ち着いてきます。つまり冷静になるのです。その結果、秋になると、友人関係や自分自身について思い悩むことが多くなりがちです。

○日本の四季を楽しみましょう

このような変化が生じるのも、日本に四季があるからです。季節の移ろいを楽しみながら、心と体をリラックスさせましょう。いくつかの方法を、紹介します。

気分の波や落ち込みを防ぐために

○朝一番で日光を浴びましょう

早起きして日光を浴びましょう。朝日を使って、セロトニンを増やすのです。セロトニンは精神を安定させるだけでなく、「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンを作り出します。このメラトニンは

夕方以降に体の中で働き始めて、私たちを自然で心地よい睡眠へと導いてくれるのです。

○十分な睡眠時間を確保しましょう

中学生であれば1日8時間以上の睡眠が必要です。人は寝ている間に脳と体を休め、記憶の整理と定着を行います。学習や知識の定着のためにも、睡眠は不可欠です。

○規則正しい生活リズムを崩さないように

平日と休日で生活リズムを変えてはなりません。明日は休みだからといって、夜遅くまでゲームやスマホに夢中になっていると、脳が休めません。するとメラトニンも効(き)かなくなり、悪循環(あくじゅんかん)です。夜の10時以降は、脳を刺激(しげき)する活動をやめましょう。

○自分の好きなことに取り組みましょう

好きなことに没頭(ぼつとう)していれば、心が満たされ、気分転換や精神的な安定につながります。大切なことは、あまり欲張りすぎないことです。適度に休憩を入れながら楽しみましょう。

○体を温めましょう

温かい飲み物を飲んで、一息つきましょう。体を温めると、免疫力(めんえきりょく)が上がります。



○程よい有酸素運動にチャレンジしましょう

ウォーキングは、体に良いだけでなく、脳を強化して記憶力を高める効果があります。30分程度の筋トレは、心をポジティブにします。週に1-2回、チャレンジしてみてください。

○相談室を利用しましょう

それでも気になることがあるなら、相談室にいらっしやい。いつでもOKです。悩み事、心配事、どんな内容のお話でも、ゆっくりとお聞きしましょう。待っています。

スクールカウンセラーと心のふれあい相談員の来校日

	10月	11月	12月
スクールカウンセラー 月:9:00~17:00	6、20、27	5(水)、10、17、 26(水)	1、8、15、22
心のふれあい相談員 火・水:8:30~15:30	1、7、8、14、15、 21、22、28、29	4、18、19、25	2、3、9、10、16、17

◆スクールカウンセラー:小池葉子 ◇心のふれあい相談員:栗澤極

保護者のみなさまへ



相談室では保護者のみなさまのご相談もお受けしています。お子様の理解や接し方など、何か気がかりなこと・困っていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーとの面談を希望される方は、来ていただいてからお待たせすることのないように、事前の予約をお受けしております。担任や学年の先生を通じてご連絡ください。

予約の電話番号 03-3921-7101(職員室直通)

※ 面談時間は9:00~17:00の間です。1回30分~50分の中でお話をお伺いします。ご希望により、継続的なご対応をお受けしていくことも可能です。

※ 心のふれあい相談員との面談には、予約は不要です。都合さえつければ、当日でも対応します。