



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和6年12月2日
氷見市立北部中学校
教育相談部

◆◆◆ウィンターブルーにご注意を◆◆◆

寒い日が続いています。冬になると、なんとなくやる気が出なくなり、今まで興味のあったことも面倒で、無力感を感じることがあります。これは一般的なうつ症状と同じですが、これに加え**過食や過剰な睡眠、体重増加**がみられたら、**冬季うつ（ウィンターブルー）**のサインかもしれません。

冬季うつは、春が近づくと症状が自然に治ります。それゆえ、冬に気分が落ち込みやすくなるのは日照時間の短さが大きく関係していると考えられています。脳内の神経伝達物質のひとつであり別名「幸せホルモン」とも呼ばれている「**セロトニン**」は、**日光を浴びることで分泌**されます。この**セロトニンは脳の疲れを防いで心を安定させてくれる効果**があります。セロトニンにより質のよい眠りにつくこともできると言われています。



★ウィンターブルーの改善方法は？★

①日光に多く当たる

起床後にカーテンを開け、部屋に**太陽の光**を取り入れる工夫をしたり、早起きして太陽の光を浴びる時間を少し多くしたりすると効果的です。

②たんぱく質を摂取する

幸せホルモンである**セロトニン**の生成に必要な必須アミノ酸「トリプトファン」が多く含まれている**肉、魚、大豆**などのたんぱく質を意識して摂りましょう。

③適度な運動

軽い運動でもセロトニン分泌を促す効果があります。

相談員(SC,SSW等)の12月の勤務予定

<p>★スクールカウンセラー(SC)★ 大坂先生 (水)午前中 *日によって多少時間がずれます。</p> <p>4日(水) 11日(水) 18日(水)</p>	<p>★スクールソーシャルワーカー★ (SSW兼いじめ対策SW) 櫻井先生 (月)=14:30~16:30 (木)=13:30~16:30</p> <p>5日(木) 9日(月) 12日(木) 16日(月) 19日(木)</p>	<p>★氷見市SSW★ 加納先生 13:15～16:15 4日(水) 11日(水) 18日(水)</p> <p>◆なぞなぞ◆ 必ず「ら」を添える お料理ってな～んだ？</p>	<p>★スーパーバイザー★ 舘野先生 13:30～17:30 12日(木) 19日(木)</p> <p>答えは次のページ の下にあるよ。</p> 
--	--	--	---



アニバーサリー反応

先日、地震がまた起きました。正月の地震ほどの被害の声は聞こえてきませんが、メンタル面はいかがでしょう。自然災害は大きな出来事です。老若男女問わず、1月1日のことを思い出し、不安にかられた人も多いかもしれません。

大災害や事件や事故、身近な人との死別という出来事は、起こった日付と体験が記憶されるため、その日付が近づくにつれて**無意識に心身が反応**することがあります。これは「**アニバーサリー反応**」（記念日反応）と呼ばれています。



アニバーサリー反応は異常な反応ではなく、自然なものと考えられています。大切なのは、反応が生じた際に、どのように落ち着かせるか知っておくことです。以下を参考にご覧ください。

アニバーサリー反応の対処法

🌻 気持ちの変化に気付く

日ごろから「自分の気持ちの揺れ」に気付けるようにしておくことで、**アニバーサリー反応の発生に気付き**、自分を落ち着かせることができます。

🌻 気持ちを外に出す



悲しいこと、つらいこと、不安や怒りを「**話す**」ことはトラウマになっている体験から回復する手立ての一つです。話すことが困難であれば、文章にして文字で「**書く**」または絵として「**描く**」ことで、自分の気持ちを表現してみましょう。それが自分の心身状態の回復につながります。

🌻 自分の気持ちに寄り添う

辛いことや不安を打ち消すかのように、**自分が好きなことを「楽しむ」**のも回復手段です。楽しむたいことがあるのであれば我慢せず楽しんでみましょう。一方で、これからであればクリスマスや正月等のイベントを「**楽しまなければならない**」という考えに縛られ、義務感に感じてしまう場合は、逆に**無理に楽しもうとせず、自然と楽しめる日がくるのを待つ**ようにしましょう。

🌻 仕事や勉強の量を柔軟に調節する

特に3年生は受検を控え、繊細になる時期です。何時間も無理をして学習すると疲労が蓄積し、心がさらに疲れてしまいます。時には**少し長めに休憩**をとり、ゆっくりすることも大切です。

逆に、普段通り仕事や学習をした方が楽に過ごせる人もいます。その場合は、**こなす量や質を調節**し、過度の負担がかからないようにしましょう。アニバーサリー反応の緩和を目的とする場合、新しいことへのチャレンジは控えた方が無難です。**慣れたことをルーティーンワーク**として進めましょう。



🌻 専門機関を活用する



睡眠がとれなかったり、食欲がなくなったり、身体面で症状が出ている場合は、専門機関に相談することが有効です。**カウンセリング**を通し、メンタル不調の原因を整理することで症状を改善していくことができます。

<参照> はたらくをよくなる® メディア by PEACEMIND

★なぞなぞの答え★ 天ぶら *「ら」を添える=添付するなので、添付すると「ら」となるのは天ぶらです。