スクールカウンセラーだより

万葉中学校

こころ…個々路…



令和４年４月２１日

春は、気づかないうちに心身にストレスを溜めやすい季節です！



暖かな日差しで色とりどりの花が咲きだす春は、心も体も明るくウキウキとした気分になりますね。しかし、「花冷え」や「寒の戻り」といった言葉があるように、冬を思わせる寒さの日もあります。そんな春の寒暖差と同じように、春のウキウキとした気持ちの一方でなんだか憂鬱だったり、気持ちが張りつめて落ち着かなかったりする人もいるのではないでしょうか。

特に４月は新入学や新学期などの「新しい生活」が始まり、「新しい人間関係」も作られていくことで、変わっていく環境に心と体がまだ慣れていない時期です。新しい生活になるとどうしてもそれがストレスになってしまうことがあります。



春に起こりやすい心身の不調



気温や環境などの変化によって、知らず知らずのうちに心身が疲労し、メンタルを支える自律神経の働きが乱れてしまうことがあります。人の身体には生命を維持するために、身体の状態を一定に保とうとする機能があります。自律神経もその一つです。

自律神経が乱れると、心と体の両方に不調が現れます。主な症状は、「イライラ」「憂鬱感」「不安感」「倦怠感」「やる気が起きない」といった精神的なものから、「手足の冷え」「体のだるさ」「不眠」「頭痛」などの身体的なものまでさまざまです。

不調を起こさないようにする方法



◆ 体を温めてホルモンを分泌

お風呂に浸かったり日光を浴びたりして体を温めることで、精神を安定させる役割のあるホルモンや、心身の機能を維持するホルモンの分泌が促されます。外出する際も、急な気温の変化で体が冷えてしまわないよう服装を調整できるようにしておくと良いですね。

◆しっかりと休養をとり、疲れをリセット

知らないうちに心が疲れてしまいがちな春は、何もしない時間をつくることも必要です。何もしないのんびりとした休日をつくるのも良いのではないでしょうか。ストレス発散にゲームや動画鑑賞したい気持ちはわかりますが、しすぎると目の疲れや肩こり、不眠を起こすこともあります。ほどほどに。

◆春の食材で栄養を摂取



春が旬である「たらの芽」や「タケノコ」「春キャベツ」などには、疲労回復、リラックス効果があります。



スクールカウンセラーの堀です

昨年度から万葉中学校でスクールカウンセラーをしています。気軽に声を掛けてください。

◆ どうすれば話ができるでのかな？

勤務日はこのお便りでお知らせします。昼休みなどは相談室にいます。長めに時間をとって話を聞いて欲しい場合は、担任の先生や保健室の橋本先生、相談担当の辻本先生を通してちょっと勇気がいるかも知れませんが「カウンセラーと話したい。」と言ってください。友だちと一緒でもかまいません。私を見かけたとき直接申し込んでもＯＫです。「言葉で表現するのは難しい」って思っている人は、手紙でもかまいません。

◆ 保護者の相談もお受けします

日常の中でふと考えられたこと、迷われたこと、心配に思われたことなど、どんな内容でも結構です。予め、ご希望の日時を担任の先生ほか、伝えやすい先生を通して予約していただければ、左記以外でも日程を調整させていただきます。ご相談お待ちしています。

スクールカウンセラー来校日
（4月・5月）



4月21日（木）10時～17時
4月28日（木）10時～17時
5月　6日（金）10時～17時
5月12日（木）10時～17時
5月19日（木）10時～17時
5月27日（金）10時～17時

スクールカウンセラー　堀　昌子

参考資料

◆　春にうつ病が増える原因と対策を知っておこう！（日本生命）
https://www.nissay.co.jp/kaisha/kenkosupport/column/186/

◆　春はメンタルが乱れがち（Women's Work Style for IT「ベティ」）
https://betty-work.jp/contents/case-712