

こころ...個々路...



令和4年6月16日



梅雨は気分が落ち込むという方が増えてますが、今年は長びくコロナ禍の影響でいわゆる『コロナ鬱』も重なり、さらに憂鬱を感じる方が増えているようです。

気象病ってなに??

『気象病』という名前を初めて耳にされる方も多いかもかもしれません。気象病は近年注目が集まっている病気のひとつで、潜在患者数は1000万人にのぼるとも言われています。

気象病は、気候や天気の変化が原因でおこるカラダの不調の総称で、気圧の影響が大きく、自律神経が乱れる事によって引き起こされ、頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み(うつ)、吐き気、喘息などさまざまな症状が出るのが特徴です。様々な不調により気持ちが落ち込んでしまうようです。

気候変化の激しい、季節の変わり目や梅雨の時期、また台風が多い時期などに特に起こりやすいと言われています。



落ち込んでいるように感じるのは、【お休みモード】になっている?

でも

雨の日は自律神経の中でも【副交感神経】が優位になると言われています。この副交感神経は眠い時やリラックスする時に作用しています。簡単にいうと体が【お休みモード】になっている、ということです。逆に晴れた日にわくわくしたり、どこかに行きたいなどアクティブになるのは、自律神経の中で交感神経が優位になっているためです。落ち込んでいるように感じるのは、実は心身が【お休みモード】に入っているだけということもあります。

気分の落ち込みをどう乗り切るか?

答えは千差万別、その人次第 ということもありますが、自分なりのリラックス法を日頃から探して、この時期いろいろ試してみるのもいいですね。しかし、落ち込んでいるからと言って無理に気分をあげるような行動は逆効果!! 疲れちゃいます。

「ゆったりした音楽を聴く・あたたかい飲み物を飲む・ゆっくりお風呂にはいる」等無理せずに休みましょう!!



スクールカウンセラー来校日
(6月・7月)

6月23日(木) 14時～17時

6月30日(木) 11時～18時

7月 7日(木) 10時～17時

7月14日(木) 10時～17時

こんな時どんな気持ちになるのかな



だれでも悲しい気持ちや楽しい気持ちになります。また同じことでも人によって感じ方は違います。あなたはどんなときにどんな気持ちになるのでしょうか。線でつないでみましょう。同じ気持ちばかりのこともあります。もしあてはまる気持ちがないときは、あいているところに気持ちを書いてみてください。



出来事		気持ち
朝起きたとき	●	● 楽しい
授業中	●	● うれしい
発表する	●	● ほっとする
友だちといる	●	● ドキドキ
給食(ランチ)	●	● 悲しい★
一人でいる	●	● つらい★
家族でいる	●	● わくわく
動画やテレビを見る	●	● 不安★
寝る	●	● つまらない★
		● <input type="text"/>



嫌な気持ち(★)になることが多いときは、スクールカウンセラーに相談してね。

スクールカウンセラー 堀 昌子

★参考資料

- 梅雨に注意！気分の落ち込み（にん内科）
<https://nin-clinic.com/blog/blog-vol166.html>
- 気象病の原因と症状。（クラシエ）
<https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/body/?p=7166>
- スクールカウンセラーだより（八王子市立貳分方小学校）
<https://hachioji-school.ed.jp/weblog/files/nbkte/doc/98410/1404847.pdf>

