

相談室だより

令和5年11月6日

高島高等学校
スクールカウンセラー

川本由実子

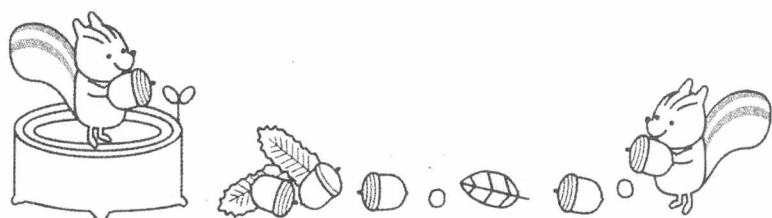
みなさんこんにちは。日に日に肌寒くなってきました。みなさんの中には、急な気温の変化に身体や心がついていけず、調子を崩してしまった人がいるかもしれません。そんな人もそうでない人も、これからしばらく続く寒さに備えてしっかり睡眠と栄養を取ってくださいね。



実は、心と気候の間には少なからず関連があると言われています。いわゆる三大精神疾患の一つであるうつ病（2週間以上にわたる持続的な落ち込みを主症状とします）の中には、出来事とは関係なく冬になると落ち込んだ気分が続く“季節性情動障害（季節性うつ病・冬季うつ病）”と呼ばれるサブタイプがあります。このタイプの患者さんは北欧などの冬場の日照時間が短い地域で多いことが知られていますが、それは気分を上げる効果を持つ“セロトニン”と呼ばれるホルモンの脳内での分泌量が日光を浴びた時間の長さに影響されるためであると言われています。ですから、こうしたタイプの患者さんに対しては服薬や休養による一般的なうつ治療の他に、毎朝数時間にわたって強い人工的な光を浴びる“光療法”を行って気分の改善や予防が図られることがあります。

日本の場合は、冬場でも北欧ほどは日照時間が短くないため、光療法は一般的ではないかもしれませんが、もしもみなさんの中に「寒くなってきてから、何かあった訳じゃないのに気分が落ちているな…」とか、「どうも、毎年冬の間はずっと気分がふさぎ込みがち…」とかいう人がいたら、休日に散歩に出かけてみるなどして、日光をたっぷり浴びる生活を心がけてみるのもいいかもしれません。特に、午前中の光がおすすめです。

もちろん、それでも気分が改善しない場合は、無理をせずに周りの大人に相談するか、一度相談室に来てお話を聞かせてくださいね。



カウンセリングって何？

人間、だれもが大なり小なり悩みや心配ごとを抱えながら生きているものです。しかし、そうした心の“もやもや”を独りで抱え込んだままずっと過ごしていると、心が疲れてしまうことがあります。そんな時、たとえすぐには問題を解決できないとしても、誰かに自分のつらい気持ちを理解してもらえただけで、少し心が軽くなることもあるかもしれません。

カウンセリングとは、あなたが誰かに聞いてほしい話をカウンセラーがしっかりと聞く、そしてあなたが進むべき方向をともに考えていく時間のことです。特別な場合を除き、あなたの秘密は守りますので、安心してお話してくださいね。

相談予約のしかた

スクールカウンセラーとの相談は、原則として予約制です。予約をお願いするのは、大切なお話をじっくり時間をとって聞かせてもらいたいからです。予約の方法は以下の通です。

1. 相談室開室日は、相談室に来て、スクールカウンセラーに直接申し込む。
2. それ以外の日は、保健室の先生や学級担任、教育相談担当の先生などを通して申し込む。

※生徒の相談は、原則として休み時間か、放課後になります。相談室は保健室内にありますが、あらかじめご連絡いただければグラウンド側の入り口から直接入室することもできます。

11・12・1月の開室予定日

★11月： 6・13・20・27日

★12月： 4・11・18日

★ 1月： 15・22日

※原則として、月曜日の10:00～18:30に開室いたします。

※冬季休業期間は開室いたしません。

※開室日時は変更になることがあります。くわしくは保健室入口のスクールカウンセラー勤務予定表をご覧ください。

保護者の方へ

保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様の心理に関わることでご不安やご心配がございましたら、遠慮なくご相談頂ければと思います。また、ご要望と状況に応じて、各種相談機関等の情報のご提供もいたしております。ご来室の際は、事前にご予約のお電話を頂くよう、お願い申し上げます。

★学校代表電話：03-3938-3125

※相談室開室日は、相談中でなければすぐにスクールカウンセラーに取り次がれます。

※お電話でのご相談はお受けしていません。