

さわやか相談室だより



生徒のみなさん、こんにちは。長いと思っていた夏休みも終わってみると、あっという間ですね。課題や部活を頑張った人、計画通りにいかなかったと反省する人、みなさんそれぞれの思いがあることでしょう。2学期は1学期で身につけたことをさらに伸ばしていく時期です。どのように行動し、自分自身を伸ばしていくのか、考えてみましょう。

秋はさみしい気持ちになる？

秋という季節は、心細さや、何となくさみしさを感じる人も多いのではないのでしょうか。これには気温の低下や日照時間が短くなることが関係しています。

春から夏にかけては、気温の上昇や日差しが強くなり、体に受ける刺激が多くなります。しかし、秋になると気温は低下し、日差しは弱まり、体に受ける刺激が少なくなります。

光の刺激が減ると、セロトニン(脳の中の元気ややる気と関係している物質)が減ります。夏の間にとんどん作られていたセロトニンが、秋の訪れとともに減少し、それが「さみしい」と感じる原因ではないかと言われています。日光浴や適度な運動でセロトニンの分泌を助けましょう。

しかし、さみしさを感じることは決して悪いことばかりではありません。自分と向き合い、新しい自分に出会える機会かもしれません。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・何となくさみしいなど感じたら、想像力を働かせて、秋ならではの楽しみを見つけてみましょう。

それでもさみしさが紛らわせられない、気分が落ち込むというときは、気軽に相談室のドアをノックしてくださいね。



【生徒の相談室利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内は必ず担任の先生の許可をいただき、担任の先生に予約を入れていただきます。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

【開室時間】

月曜日～金曜日・午前10時～午後15時30分(予約優先)

学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

・スクールカウンセラー・橋本(金曜日・予約制)

・さわやか相談員・伊藤

相談室直通電話・048-887-0833

