

スクールカウンセラーからのおたより

明けましておめでとうございます。今年は壬寅（みずのえとら）年です。壬とは妊の字に通じ、生まれること、寅とは演や延の字に通じ、人の前に立つこと伸び育つことという意味があるようです。新しく芽生えた物事が勢いよく育っていくという、明るい春にふさわしい言い習わしを感じますね。コロナに閉じ込められていた日々が、外に向かって押し開かれ、気持ち良く伸びをする季節がそこまで来ています。

冬の寒さや試験前の準備に緊張が続くと風邪にかかりやすいので、ここは一度、肩の力を抜いて、ゆっくり深く、古い息を吐き出してください。隣の人と軽く肩をたたきあってみるのも効果的です。目や肩の痛み、寝つけない時にも効きますよ。

実は、寒い季節にだけ「うつ」のような症状を出す人が、けっこういるのです。「季節うつ」なんて名前までついている。朝起きることがとてもつらい、何を見てもおもしろくない、なぜだかイライラして頭が痛い、人に会いたくない、寝すぎたり眠れなかったり、食べ過ぎたり食欲がなかったり。体がだるくて動けなくなったりします。どれも「うつ」っぽい時の症状なのですが、いつの間にか春が来て、だんだん元気もどってくるといった経験したことありませんか？これは太陽の光の強さや浴びる時間が影響しているのです。クマなら冬眠しちゃえばいいのですが、人の中で暮らす人間にとっては、ちょっとしんどい季節ですね。

調子が悪いなど感じたら、なるべく温かな食べ物や飲み物をお腹に入れてください。体を中から温めます。お風呂にゆっくりつかる、カイロや毛糸もの、レッグウォーマーやソックスを上手に使う、ふとんや毛布を組み合わせる温かくして眠る。体を外から温める努力もしてください。

そして一番いいのが、天気のいい日は午前中の太陽の光を30分は浴びることです。自律神経が上手にバランスをとって、元気もどってきます。

それでもつらかったら、保健室の先生やカウンセラーに相談。治療も必要になるかもしれません。単位が心配なあなた、一度自分の心と体の様子を点検して見てください。

1月の訪問は1/17（月）の予定です。相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより