



スクールカウンセラー通信

令和4年1月

早いもので、もう3学期ですね。このところ寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。私は寒さに弱いので、早く暖かくなってほしいと心から願う今日この頃です。

冬は、季節の変わり目と同様に心身の不調を感じやすい時期でもあります。「朝、起きられない」



「寝ても寝ても眠い」「最近何だか食べ過ぎてしまう」という方はいませんか？これらは、冬の寒さを乗り越えるためにエネルギーを蓄えようとする自然な現象でもあります。もしかすると、「セロトニン」の減少も関係しているかもしれません。

✚ しあわせホルモン「セロトニン」

セロトニンは、心の安定に深くかかわる脳の神経伝達物質で「しあわせホルモン」ともいわれます。セロトニンが不足すると、イライラしやすくなったり、意欲の低下や気分の落ち込み、不眠といった状態が生じることもあります。

セロトニンは、日光を浴びることで分泌されます。冬は日照時間が短いため、セロトニンの分泌が減少すると考えられています。

✚ セロトニンを増やして明るく元気に過ごすために



・積極的に日光を浴びる

いうまでもありませんが、日光を浴びることでセロトニンの分泌を促すことができます。冬は特に、外に出て日光を浴びることがおすすめですが、室内でも日差しが届くので、外に出られないときには、ぜひカーテン越しでも日光を浴びることを意識してみてください。

・「トリプトファン」を多く含む食品をとる

セロトニンをつくるためには、「トリプトファン」という必須アミノ酸が必要となります。ただ、トリプトファンは体内で生成できないので、食事から摂る必要があります。トリプトファ

ンが多く含まれている食材には、大豆製品やバナナ、米などの穀類があります。これらの食材を朝、もしくは日中に摂ることで、夜、セロトニンが分泌されやすくなります。



・運動をする

運動をすることでも、セロトニンの分泌が活発になります。ウォーキングなどの適度な有酸素運動を取り入れることがおすすめです。



セロトニンを増やすことで、心身の不調を防ぐことに役立ちます。ぜひ、取り入れてみていただければと思います。

カウンセリング・ルームのご案内

相談先の一つとして、スクールカウンセラーもお気軽に活用していただければと思います。お子さんのことで気になっていることや、かかわり方で困っていること、また、ちょっと話を聞いてほしいといったときにも、遠慮なくご利用いただければ幸いです。

✚ カウンセリング・ルームの場所

高校本館2階 にあります

✚ 曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	とうとうよしき 藤堂吉基	とうとうよしき 藤堂吉基	よしのきょうこ 吉野京子	よしだあい 吉田藍	かいないたかき 海内貴樹

かたやまかすお
スーパーバイザー：片山和男

※事情により変更がある場合があります。事前に電話等でお問い合わせください。

✚ 連絡先・予約先 ※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談に応じます。



・中学・高校保健室に直接来室して予約をする

・電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521 (代)

(参照：[いらすとや](#))