

相談室だより

＜生徒と保護者のみなさんへ＞

令和4年12月14日

栃木県立鹿沼東高等学校

スクールカウンセラー 伊佐野ルリ子

（公認心理師・臨床心理士）

12月になって急に寒さが厳しくなり、曇りがちの天気になりました。日中も眠気が強いなど体調の変化を感じる人がいるかもしれません。人間も自然の影響を受ける生き物なんだなあととらえて、季節とうまく付き合っていけるといいですね。

冬の時期の過ごし方～日照時間が短い季節だからこそ、なるべく日光に当たろう

日光などの強い光には人間の脳の働きを活発にする効果があります。うつ病の治療法の一つとして、患者さんに強い光を当てる方法があるほどです。朝に日光を浴びることによって、昼に活動して夜は眠るというメリハリのある生活リズムが維持できると言います。

冬の時期は、日の出が遅くて昼の時間が短い・寒くて動きが鈍くなるなどの要因によって、生活リズムのメリハリがつきにくくなります。活動と睡眠のメリハリがつかないと、良い睡眠が得にくくなって脳が疲労し、気力が無くなるなどの困ったことが起きやすくなります。

そこで、日が短い時期だからこそ積極的に日光に当たって、心身の活動水準を上げてみてはいかがでしょうか。太陽の光にあたると体が温まるとリラックス効果もありそうです。そのときに遠くの山や空をながめて気分転換もできますね。なお、夜にお店やスマートホンなどの強い光が目に入ると、脳が覚醒して寝付けなくなる場合があるので注意しましょう。

相談室では、自分に合うセルフケアの方法をカウンセラーと一緒に考えることもできます。もし良かったら相談室に来てみてください。みなさんのお越しをお待ちしています。

相談室の申し込みは担任の先生または保健室の阿部先生に。保護者の方もどうぞ。

鹿沼東高等学校 0289-62-7051

★3学期にみなさんに会えることを楽しみにしています。よいお年をお迎えください★

〇〇 1～3月の相談日 〇〇 冬休み期間中の相談室はお休みです 〇〇

1月:17日(5限～17:20)、24日(5限～17:20)、31日(5限～17:20)

2月:14日(5限～17:20)、3月:14日(5限～17:20)

学校が休みの時の相談先～だれでも心が苦しいときがあります。

一人で抱え込まないで、ぜひ相談を！

☆電話・メール相談（どなたでも）～ 栃木いのちの電話（24時間対応） 028-643-7830

*メール <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

☆電話・メール相談（生徒）～ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

*メール ホットもっとメール相談 [検索](#)

☆電話相談（主に大人）～こころのダイヤル（平日 9:00～17:00）028-673-8341

☆来所相談 ～ 栃木県精神保健福祉センター（電話予約制）

028-673-8785（土日・祝祭日を除く 8:30～17:15）