

*** 青梅カウンセラー だ よ り ***

4、5月は、新学期のスタート、そして今年は平成から令和に変わる節目の長期休暇があり、変化の多い時期でした。そして6月、みなさんの学校や日常の生活リズムも、そろそろ少し落ち着いてくる頃でしょうか・・・。



梅雨の由来

そろそろ梅雨の季節となりますね。「あ～雨が多くてジメジメした季節になるなあ」と思う人も多いと思いますが、梅雨の語源の中には、梅の実が熟す頃であるからという説や、湿度が高くカビが生えやすい「黴雨（バイウ）」が変化して、などの説があるようです。

季節と気持ち

この梅雨にちなんで、今回は季節と人の気持ち（心理状態）について、少し紹介したいと思います。

普段の日常を思いだしていただくと、みなさんも何となく、晴れていると気分がいい！と感じることも多いのではないのでしょうか。昔から、季節病（心身の調子や病気の発生頻度が季節に左右される）、という言葉はありました。実際、季節に影響されて心身の不調を訴える度合いが重篤になった状態を、『季節性感情障害SAD（Seasonal Affective Disorder）』と言います。そして、様々な気候要因の中でも、日照時間は人の気持ちに大きく影響するといわれています。

この梅雨の時期、お日様を見ることができないことが多く湿度も高いことから、心身の不調を伴いやすいので、心と身体のバランスを保つよう意識的に休息をとる等心がけながら生活することは大切です。

心のバランスを保つために（カウンセリングについて）

季節に関わらず、心身のバランスを保ちながら生活していくことは大切なことです。カウンセリングは、特別な病気があるとか、深刻な悩みがある時に利用するだけでなく、心を安定し、より豊かに生活していくためにも利用できるものです。

今年度から、原則月3回金曜日、17時～19時の間でカウンセリングを実施しています。どうぞ気軽にお話しにきてください。

***利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してありますのでご確認ください。**

