

こころも秋 ～心とからだを整える季節～



🌸 1. 秋は「こころが動きやすい」季節

- ・日照時間が短くなり、体内時計(概日リズム)が乱れやすくなります。
- ・セロトニンなど気分に関わる神経伝達物質も影響を受け、気分が落ち込みやすくなったり、イライラが出やすくなることがあります。

👉 朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる・昼間に体を動かすことがリズムを整えるカギです。

👉 2. 中学生の「自立」と心のゆらぎ

- ・秋はフェスや部活動の大会、定期テストなどイベントが多く、達成感や緊張、友人関係の変化が重なる時期です。

・自分の考えを大切にする一方で「みんなと同じでいたい」という気持ちも強くなり、感情のアップダウンが増えるのは自然なことです。

👉 感情が揺れること・揺れ動くこと～そのものが、心が成長しているサインととらえて OK。

🧠 3. 気持ちを整理する3ステップ

1. 気づく…自分の気持ちに名前をつける(例:「不安」「怒り」「さびしい」)
2. 書く…頭の中をノートなどに書き出して客観視
3. 話す…信頼できる友だち・家族・先生・スクールカウンセラーに話す

👉 これらは「感情を調整」する心理的スキル。書いて話すだけでストレスホルモンが減ることが研究でわかっています。

秋は心が深呼吸する季節。

「心の天気予報」を意識して、ゆっくり自分のペースを大切に過ごしましょう。

💬 もししんどくなったら

理由がはっきりしていなくても「なんかしんどい」と思ったら、先生・スクールカウンセラー・信頼できる大人に気軽に相談してください。話すだけで気持ちが軽くなることもあります。



スクールカウンセラー

10月相談予定日

10月1日(水)

10月15日(水)

10月29日(水)

🍀 今月のひとこと

・「最近、友だちとの関係が

ぎくしゃくしている」

・「眠れない、食欲がない」・「気分が落ち込みやすい」など、

小さなことでも気軽に話してください。

話す＝(イコール)弱い・・・ではなく、心を整える「術(すべ)」です。

🌿 **こころの健康チェック**「はい・いいえ」で気軽に答えてみよう

- 1 最近、朝起きるのがつらいと感じることが多い
- 2 食欲や眠りに変化がある(食べ過ぎ・食欲低下・寝つきが悪い)
- 3 友だちや家族と話すのが面倒に感じる
- 4 以前好きだったことが楽しく感じにくい
- 5 何となくイライラや不安が続いている

結果のヒント

- ・ 0～1 個 … 今のところバランスは良さそう。
- ・ 2～3 個 … 少し疲れ気味。
- ・ 休養や気分転換を意識して。
- ・ 4～5 個 … 心の SOS かも。

早めに相談してほしいサインです。

- 👉 相談室・保健室・信頼できる大人に話してみよう。
- 👉 話すことが心を守る一番のステップです。※

■スクールカウンセラーの利用について

■対象：本校保護者の皆さま・生徒

■費用：無料 ■時間：1 回あたり 45 分から 60 分程度。

(じっくりお話をお伺いするためには
日時を予約していただくと確実です)

4. 予約申し込み・時間調整・お問い合わせ先 🖐️ 学校の先生・教頭先生など

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になる場合があります。



スクールカウンセラー 鈴木智恵子

※：参考文献：うつ病診断基準 (DSM-5)，厚生労働省「こころの耳」「中高生のストレスマネジメント資料」，日本児童青年精神医学会・学校保健ガイドライン等