

# 教育相談だより

倉敷市立玉島北中学校  
2025 第7号  
令和7年11月4日

## 「ウィンター・ブルー」

みなさんはウィンター・ブルー（冬季うつ）という言葉を知っていますか。冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きないのは、気のせいではなく、「季節性情動障害」「季節性感情障害」と言われる体の不具合の一つです。いわゆる「うつ」との違いは、食欲や睡眠欲が増加し、その結果、体重も増加する傾向があるとされています。（うつの場合はいずれも減少する）。冬季うつが一番の原因は「光」（日照時間）不足で脳内神経伝達物質が減少するため、日本では北国、世界では高緯度地域に多いとされています。猛暑から、秋を感じる間もなく冬が訪れようとしています。元気がでないな、というときは無理をしすぎず、休息をしっかり取るようにしましょう。そして、この冬季うつは、春の訪れ（日照時間の増加）とともに自然に治ることがほとんどだそうです。積極的に外出して光を浴びたり、気分転換を取り入れたりして、明るく冬を乗り越えたいですね。

### 【スクールカウンセラー】

いしい ともひさ  
石井 智久先生

### 【11月の来校予定】

11月10日（月）13:30～16:30

17日（月）13:30～16:30



場所：スマイルルーム（保健室隣）

相談時間：1回 30～45分

【12月の来校予定】 12/1・8・15・22（月）午後（13:30～16:30）

※日にちと時間の確認をよろしくお願いいたします。

相談申し込み方法 玉島北中学校

TEL 526-3000

カウンセリングのご依頼は、担任の先生か、生徒支援コーディネーター藤原までご連絡ください。