

カウンセリング通信 No.6



倉敷市立東陽中学校 相談室

9 月も後半を迎え、朝夕少ししのぎやすくなりましたが、まだまだ残暑が厳しく、お疲れではありませんか。スクールカウンセラーの先生方も皆さんの生活を気にしてくださっています。保護者の方々にも、いろいろお困りのことやお悩みなどの相談にのってくださいます。お気軽にご相談ください。

2 学期が始まって、1 か月以上経ちました。秋になるとどっと疲れがたまるのは私だけでしょうか…。その原因のひとつは「気温差の変化」です。秋は陽が落ちるのが急激に早くなるため、日照時間が減り一日の気温差が大きくなり始めます。この気温に適応するため、自律神経にかかる負担が大きくなり、自律神経の乱れにつながるのです。原因 2 つ目は、「夏の間の疲労の蓄積」です。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、の高温環境では汗をかくために交感神経がはたらきます。近年は特に夏の暑さが厳しいので、交感神経がずっと頑張りを続けてしまいます。それによって、自律神経にも疲労が蓄積され、夏の終わってから秋にかけて、自律神経のバランスが崩れやすくなるのです。原因 3 つ目は、「気圧の変化」です。9 月は急な雷雨で荒れた天気の日が続きましたね。このように、秋は気圧が変わりやすい季節です。気圧が日々大きく変動することで、自律神経が乱れやすくなり、身体の不調に繋がります。（日本気象協会より）

自律神経を整えるためには、規則正しい生活を心がけること、体を冷やし過ぎず湯船にゆっくりつかること、たんぱく質をしっかりとること、そして、ストレスをためないことも大切です。自律神経の乱れにはストレスの蓄積が影響します。あなたは今どれくらいストレスが溜まっていると思いますか。

裏面にチェックリストを載せましたので、よかったらチェックしてみてくださいね。

スクールカウンセラー 佐滝 遥

【2 学期の来校予定日・石井先生】 相談時間：金曜日 13:00～17:00

9/26(金)	10/10(金)	10/24(金)	10/21(金)
11/ 7(金)	11/14(金)	11/21(金)	
12/ 5(金)	12/12(金)	12/19(金)	

【2 学期の来校予定日・佐滝先生】 相談時間：水曜日 13:00～17:00

9/24(水)			
10/ 1(水)	10/ 8(水)	10/15(水)	10/22(水)
11/ 5(水)	11/12(水)	11/19(水)	
12/ 3(水)	12/10(水)	12/17(木)	

申し込み方法

落ち着いて相談できるように予約制にしています。一人(一組)45分間とします。

担任または係までご連絡ください。☎東陽中学校(086-428-0013) 担当:中田和子(なかたかずこ)

