

# 教育相談だより

第4号 2025年12月

オイスカ浜松国際高校教育相談センター

## 季節とメンタルヘルス

いつの間にか、防寒着を標準装備する時期となりました。日照時間の減少と寒さにより、私たちの脳内では、セロトニン（気分を安定させる物質）が減少し、メラトニン（睡眠を促すホルモン）が過剰気味になります。いつもより、気分が落ち込んだり、眠くなったりするものです。

また、体温を維持するために交感神経が優位になるため、ストレスや不安感も増加します。

メンタルが落ちるのは、季節のせいかもしれません。そんな時は、どうしたら良いのでしょうか？

下記のチェックリストを参考にしてみましょう。

### 冬のメンタル・セルフケアチェックリスト

- ✿ 日光浴をする（午前中に15~30分程度、週2でOK）
- ✿ ビタミンDを含む食材を摂取（魚・卵・きのこなど）
- ✿ 必要に応じてビタミンDサプリを利用（医師に相談）
- ✿ 軽い運動を毎日取り入れる（ストレッチ・散歩）
- ✿ 睡眠リズムを整える（7~8時間の質の良い睡眠）
- ✿ 家族や友達と会話する（孤立を防ぐ）
- ✿ 趣味やリラックスできる時間を確保する
- ✿ 1日のスケジュールを簡単に立てて達成感を得る
- ✿ 深呼吸や瞑想でストレスを軽減する
- ✿ 水分補給を忘れずに（乾燥対策も重要）



### 12月スクールカウンセラー来校日

1日(月)、3日(水)、5日(金)、8日(月)  
10日(水)、12(金)、15日(月)、16日(火)  
18日(木)

\*基本的に月・水・金の午後に来校します。

\*13:00~18:00です。

\*一枠60分程度です。

\*生徒・保護者どちらでも利用可能です。

\*面談の予約は担任または保健室まで。

\*生徒の面談時間は原則として

休み時間 or 放課後です。

### 冬の楽しみは何でしょうか？

教育相談センター長：嶋 道彦 (32HR)

寒いし、しもやけになるし、もう、お年玉ももらえないし、良いことないですが、革ジャンを着られるのは、うれしいです。また、冬の歌を聴けるのは、イイですね。僕が聴くのは…

- ・レミオロメン「粉雪」…文化祭で聴きました！
  - ・中島美嘉「雪の華」
  - ・L'Arc~en~Ciel「Winter Fall」
  - ・King Gnu「白日」
  - ・SPEED「White Love」
  - ・globe「DEPARTUARS」
- ぜひ、みなさんのオススメを教えて下さい！