

こころの風

第8号

令和6年12月24日発行

○みなさん、「冬に発症するうつ病」があるって知っていますか？

「冬季うつ病」とは、日照時間が短くなる冬に発生する季節性うつ病のことです。徐々に春が近づいてくると、一般的には回復します。緯度が高ければ、より日照時間は短くなるので、特に日本では日照時間の短い北国、世界では北米の国々で発症してしまう方が多いようです。

○こんな症状が続いたら要注意!!

- 「身体の調子が良くない」「睡眠時間が長くなり、起きれない」
- 「日中でも眠気・ダルさがある」「集中力が低下する」
- 「食欲をコントロールできず、甘いものや炭水化物を食べたくなる」
- 「気分が落ち込み、思考がネガティブになる」「何も楽しめない」
- 「気分が優れない」「極度に自己肯定感が低くなる（不安感）」



○そんな時期だからこそそのストレスマネジメント

- 「まずは無理をしない」「運動で身体を動かす」「環境をガラッと変えてみる」
- 「日光をしっかりと浴びる」「寒い時こそ笑顔でいることを心掛ける」
- 「食事をしっかりととる」「睡眠をしっかりととる」「定期的に換気する」
- 「冬ならではの楽しみを見つける」

○さあ、自分でストレスマネジメントをして、新しい年に向けてしっかりと準備を整えましょう!!

大塚SCの心理学のおはなし その8「学習心理学」

学習は普段よく使う言葉です。一方、心理学でも専門用語であり、学習心理学は心理学の根幹となる分野です。わたしたちのこころは直接観察することはできないので、外見的なわたしたちの行動からこころを推測するという方法を心理学では採用しました。つまり行動を観察し測定し分析することで行動の背後にあるこころの実相や機能をあきらかにしていくことにしたのです。もっとも初期の心理学では、学習を「比較的永続的な行動の変容」と定義しました。当時は一時的な行動の変容は学習の範疇にはいれていませんでした。しかし、今ではスマホを操作していて一時的にせよあるボタンをタップするといった行動はとても大きな意味を持っています。現代では一時的にせよわたしたちの行動を変容させることの重要性が増していると言えるでしょう。

☆1月のスクールカウンセラー来校日

14日(火)・20日(月)・29日(水) 13:30~16:30

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン) 0120-0-78310 (通話料無料)

メール相談 soudan@news.ed.jp (無料)

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」(LINE・web) ※24時間対応(土日含む)

https://www.tsunasou.net/notice_form/nagasaki/index

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325 (10:00~22:00 日本祝休み)

yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp