

こころの風

第5号

令和7年10月3日発行

「充実した秋を過ごそう！」

ようやく朝夕の時間が涼しくなってきました。道端に咲いている真っ赤な彼岸花を見ると、秋だなあ～と感じます。皆さんも、季節の変化を肌で感じていることでしょう。

秋という季節は夏や冬に比べて過ごしやすく、「勉学の秋」・「スポーツの秋」・「読書の秋」・「芸術の秋」・「食欲の秋」…など、何をするにも行動しやすい時期ですが、実は、心や体に不調が出やすい時期でもあるそうです。特にちょうど今の時期、夏から秋への季節の変わり目は注意が必要です。例えば、気分が落ち込む、やる気が出ない、イライラする、集中できない、体がだるい、朝起きられない、眠れない等の症状はありませんか？その原因は、夏の疲れや寒暖差による自律神経の乱れ、日照時間が減ることによって脳内のセロトニン（精神を安定させるホルモン）の量が不足すること等があるそうです。

もし、最近元気が出ないなど感じる事があれば、質の良い睡眠をとり、毎日3食しっかり食べましょう。また、家族や友人とお喋りをしたり、イベントに出かけてリフレッシュしたりすることも良いと思います。様々なことに打ち込みやすい秋の時期を心身ともに健康に過ごし、充実した毎日を送りましょう！



★10月14日（火）第2回悩み調査実施・・・1学期同様に forms のアンケートに答えてもらいます。クラスや出席番号、回答を入力するときは、ミスが無いように十分気をつけてください。送信ボタンを押す前に、最後にもう一度入力内容を確認するよう心がけましょう。

大塚SCの **心理学のおはなし** ☕ その5

ー共感覚ー

「りんご」という単語をみると、なんとなくりんごの味がよみがえったりすることがありませんか？単に単語なのですが、味を感じたり、音に色がついて見えたり、香りが形をとまったり、本来の感覚にとまってほかの感覚が生じる現象のことを共感覚といいます。長い数式であっても色や手触りをもった風景に感じる人もいます。特殊な共感覚者は2万5000人に一人の割合で存在するそうです。

★10月のSC来校日・・・6日（月）・20日（月）・27日（月） 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）

URL→ <https://forms.office.com/r/Q1n70sz6mN> 二次元バーコード→



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