

令和6年12月2日

スクールソーシャルワーカーだより（12月・1月）



にじいろ通信



気分の落ち込みとセロトニンのお話

早いもので、もう12月ですね。12月から1月にかけての年末年始は、クリスマスや大みそか、お正月など楽しい行事が続きます。街中がクリスマス一色になって、周りの人達がウキウキしている様子を見たり、お正月を迎える準備で忙しそうにしている人達を見ると、自分だけが取り残されてしまったような寂しさを感じることや、気分が落ち込んだりすることはありますか。冬は太陽が出ている時間が短く、脳内のセロトニン（幸せホルモンとも呼ばれています）の働きが低下して、「考えがまとまらない」、「やる気が起きない」、「なんだかだるい」という症状が表れる「季節性うつ」となりやすいと言われています。反対にセロトニンの働きがよいと、気分の安定につながります。

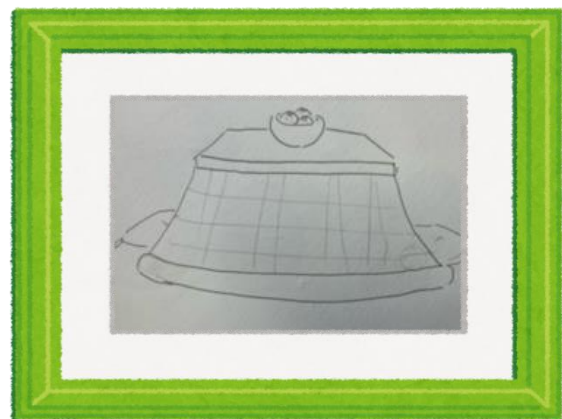
では、セロトニンの働きを活発にするにはどうすればいいでしょうか？セロトニンの活性化には「よく噛むこと」、「日光を浴びること」が必要だと言われています。みなさんが毎日、何げなくやっている朝起きたらカーテンを開ける、朝ごはんを食べる、という行動がセロトニンの活性化にもつながっているんですね。

また、気分が落ち込んでいるような時こそ、いつもと同じリズムで生活することが回復への近道です。気分が落ち込んでいると、いつまでも布団に入っていたいところですが、いつもと同じ時間に起きて、まずカーテンを開けてみましょう♪

（書いた人 志摩 育子）

さくひんてん にじいろ作品展

すまいるるーむの^{じどうせいと}児童生徒と^{せんせい}先生の^{さくひん}作品です。



きがる とい あ そうだん
～お気軽にお問い合わせ・ご相談ください～

もとみやしきょういくいいんかい ようほ がっこうか ほんちょう かい
本宮市教育委員会 幼保学校課 (本庁2階)

でんわ
電話：0243-24-5445 (内線1246) ^{ないせん}

E-mail : ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー ^{おおくほ} 大久保・^{しま} 志摩

