

スクールカウンセラーだより 7月号

令和7年7月11日
都立福生高等学校全日制
スクールカウンセラー

今年は6月に入ってから、梅雨があったのかな？と思うほどに酷暑の日が続きました。「30℃を超えるのが当たり前」のような日々に、からだもへとへと、ぐったりしてしまう人も多いかと思います。外の高温と、室内の低温のギャップに、体調を崩してしまうこともあるでしょう。からだが疲れていると、こころのエネルギーも下がりやすいですので、涼しい環境でゆっくり休む時間をしっかりと、あたたかい飲み物も飲む習慣をつけてみてください。

本号では、管SCが「軽い運動でもメンタルに効くって、本当?!」というテーマでお話をまとめています。これから夏休みに入りますので、日常生活に軽い運動を取り入れてみるのはいかがでしょうか？暑い季節だからこそ、自分のこころとからだを大事にして過ごしてくださいね。2学期も、相談室でお待ちしています♪

◆相談室のお約束◆

- *相談室でお話したことは、**秘密が厳守**されます。ご相談にいらした方の承諾なく、他の人に漏らすことはありません。安心してお話しください。
- *ゆっくりお話をうかがうために、**原則的に予約制**とさせていただきます。予約状況によっては当日時間をとれないこともありますので、できる限り事前にご予約ください。
- *相談を受けている時はドアに「相談中」(ピンク色)の札をかけますので、その間は入室をお控えください。

◆スクールカウンセラーの出勤日◆

*管SCは毎週火曜日、溝口SCは毎週金曜日に来ています。

*相談時間は、9:00～17:30です。

*下記のカレンダーの◇★印に出勤します。 ◇…管SC ★…溝口SC

9月

月	火	水	木	金	土	日
1	2 ◇	3	4	5 ★	6	7
8	9 ◇	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 ★	20	21
22	23	24	25	26 ★	27	28
29	30 ◇					

10月

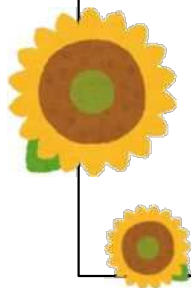
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7 ◇	8	9	10 ★	11	12
13	14 ◇	15	16	17 ★	18	19
20	21 ◇	22	23	24 ★	25	26
27	28 ◇	29	30	31 ★		

11月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 ◇	5	6	7	8	9
10	11 ◇	12	13	14 ★	15	16
17	18 ◇	19	20	21 ★	22	23
24	25 ◇	26	27	28 ★	29	30

12月

月	火	水	木	金	土	日
1	2 ◇	3	4	5 ★	6	7
8	9 ◇	10	11	12 ★	13	14
15	16 ◇	17	18	19 ★	20	21
22	23 ◇	24	25	26	27	28
29	30	31				



軽い運動でもメンタルに効くって、本当？！

近年、世界中の研究者たちが「運動」がこころの健康にとっても良い効果があることを、改めて明らかにしました。2024 年、イギリス医師会が発行する国際的に権威のある医学誌『British Medical Journal (BMJ)』に掲載された大規模な比較研究では、これまでに世界中で発表された「運動とメンタルヘルス」に関する 218 件の研究（総計 14,170 名の対象者）を統合的に分析し、「どのような運動が、どの程度うつ症状（気分が落ち込むこと）の改善に効果があるのか」について調べました。

その結果——なんと、「軽い運動」🌿お散歩 あるいは 🏃ジョギング」でも、
うつ症状の改善には、うつ病のお薬以上に効果があると分かります！
こころに一番効く薬は、すぐそばにあって、毎日の一歩にあるのです！

💡 なぜ効くの？ その仕組みはまだ十分に解明されていませんが、運動をすると、脳内でセロトニン（安心感をもたらす効果）やエンドルフィン（苦痛感を和らげる効果）といった気分を前向きにする脳内の物質が増えると考えられています。たとえ落ち込んでいる時でも、体を少し動かすだけで、気分が少し軽くなることがあります。心理学では、こうした働きを「行動の活性化」と呼び、小さな行動が心の調子を整えるきっかけになるとされています。さらに、運動は「いま、この瞬間」に集中する時間にもなり、不安や悩みから少し離れる助けにもなります。

📌 要注意！ うつ病の診断を受けていたり、気分がとても落ち込んでいる時は、自己判断で運動だけに頼らず、お医者さんの助けを受けてください。たとえば、風邪で熱が出た時に解熱剤を飲むように、うつ症状が強いときには、薬物治療や専門的な心理療法が必要なこともあります。運動はあくまで「こころの健康を支える生活習慣」のひとつとして、上手に使っていくのが大切ですね。

🌸 メッセージ | こころが重たく感じることは、誰にでもあるものです。そんなときは、くよくよ悩むよりも、「ちょっと体を動かすだけでも、気持ちが軽くなる手助けになるかな」と思って試してみてください。あなたのこころに、そっと風が通るかもしれません。

おまけ | 実証研究による落ち込みの改善効果が認められた運動ランキング 🏆

🏃 ダンス：最も効果的でした。実は、「ダンスセラピー」という専門的な治療法もあるほど、ダンスには心をいやす力がありますね～楽しくリズムよく気分転換できますよ。

🧘 ヨガ/ストレッチ/太極拳：ゆっくりとした動きで、気持ちが落ち着きやすいです。

🏋️ 筋トレ(自重 OK)：体をしっかり動かすことで、自信や前向きさが高まりやすいです。

🚲 サイクリング：有酸素運動として効果があり、景色を楽しみながらの移動にぜひ！

著者：スクールカウンセラー（臨床心理士）