

行事のあとこそ、心と体を整えよう

新校舎では初めてのポロニア祭、本当におつかれさまでした。準備や片付けに励む姿が印象的でした。みんなで作った大切な経験です。楽しかった人も、緊張した人も、行事が終わってほっとした人もいるはず。季節の変わり目は、知らないうちに疲れがたまりやすい時期です。今月は、秋の心の変化と、自分をいたわるヒントを紹介します。

1 秋になると、心がゆらぐのはなぜ？

「なんとなくやる気が出ない」「気分が落ち込みやすい」など、秋の変化を感じることがあります。気候や生活リズムの変化が関係しているかもしれません。

秋に気持ちが変化する5つの理由

日照時間が短くなる

秋は、朝の光を浴びる機会が得られにくくなることがあります。

眠気・だるさが出る

日照時間の変化で、睡眠に関わるメラトニンの分泌リズムが変わることがあります。

心に「余白」ができる

行事や刺激が一段落して、思い出に浸ったり、物思いにふけったりすることも。

寒暖差に疲れる

朝晩の気温差は体に負担となり、疲れや頭痛、イライラにつながる場合があります。

年末に向けた焦り

「今年のうちに」と考えて、知らないうちに気持ちが急ぐこともあります。

秋の心を穏やかに保つセルフケア

朝の光を浴びる

起きたらカーテンを開け、外の光を取り入れよう。

体を温める

温かい飲み物や入浴で、ほっとする時間をつくりましょう。

読書・創作・散歩

秋の物思いを、好きな活動につなげよう。

新校舎でもカウンセリングルーム営業中です。

本校には、YSW（ユースソーシャルワーカー）、SC（スクールカウンセラー）の先生をはじめ、大学院で心理学を学んでいるMFA（メンタルフレンドシップアドバイザー）が来てくれていて、趣味の話や人間関係の悩みを聞いてもらったりできます。ぜひ、カウンセリングルームを活用してみてください。新校舎にも、皆さんの学校生活の支えになる取り組みがたくさんあります！

ポロニア祭、おつかれさまでした！



2 こんな時は相談してみよう

「行事のあとから気持ちが沈む」「疲れが取れない」「友達や家族のことで気になる」…そんなときは、一人で抱え込まなくて大丈夫。先生やSC、YSW、MFAなどに話してみてください。気持ちを言葉にするだけで、少し楽になることもあります。

電話相談 03-3267-0808

LINE相談：右のQRコードから



3 ハロウィンにまつわる豆知識

ハロウィンには、古い秋の行事や、人とのつながりにまつわる習慣が受け継がれています。

収穫祭とのつながり

ルーツの一つは古代ケルトの「サウィン祭」。季節の節目を祝いました。

仮装の由来

昔は、悪霊から身を守るために仮装をしたという説もあります。

お菓子を分け合う

「トリック・オア・トリート」は、地域の人との交流につながる風習です。

校内案内図

