

# Rising Moon



新涼や  
朝顔とみに  
花多く

作 高濱 年尾

「猛暑」・「酷暑」・「厳暑」・「炎暑」・「激暑」・「辱暑」・「劇暑」からようやく開放され、朝夕はめっきり涼しくなりました。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

先日、体育祭が無事終わり、まさに熱気が冷め、それに合わせたかのように本格的な秋がやってきました。生徒たちは今日から、次の目標(文化祭:10/25)に向けて、再スタートを切ったところです。体育祭同様、文化祭も生徒たちの輝く瞬間が見られそうです。ぜひご来校、ご観覧ください。



## 七暑去る！「〇〇の秋」を満喫しましょう！

冒頭で申しましたように、待望の秋がやってきました。一年で最も過ごしやすい季節ですね。先日、北国からは紅葉の便りが、山間地からは彼岸花の便りが届きました。ところで皆様、秋と言えば、よく「〇〇の秋」という言葉を用います。さて、〇〇にはどんな言葉を入れますか？あるアンケート調査によると、以下のような結果になったそうです。他にもたくさんあるようですから、秋というのは何をするにしてもやりやすいということでしょう。ぜひ、〇〇の秋を満喫してください。いや、すべて制覇してください。



「〇〇の秋」アンケート 結果			
第1位	紅葉の秋	第7位	旅行の秋
第2位	食欲の秋	第8位	音楽の秋
第3位	スポーツの秋	第9位	実りの秋
第4位	読書の秋	第10位	行事の秋
第5位	睡眠の秋	第11位	収穫の秋
第6位	芸術の秋	第12位	勉強の秋



- なお、ある心理テストによると、下の4つを思い浮かんだ人は次のような判定がされていました。
- ☆「**食欲の秋**」を選んだあなたは、料理スキルを伸ばすことが魅力アップのポイント。収穫でもあり、おいしい食べ物が溢れる秋の季節。今まであまりハマらなかった方でも、新しい調理器具や調味料、食材にこだわってみてください。
  - ☆「**スポーツの秋**」を選んだあなたは、何か一つの目標を立てて努力することが魅力アップのポイント。何となく体を動かしたいと思ったあなたは、どちらかというとアクティブなタイプと言えるでしょう。
  - ☆「**読書の秋**」を選んだあなたは、知識をアウトプットすることが魅力アップのポイント。小説でも実用書でもとにかくいろいろなジャンルの本を読むと良いでしょう。そして、そこで得た知識は是非、ため込むのではなく、普段の会話などに織り交ぜて話してみてください。
  - ☆「**芸術の秋**」を選んだあなたは、美的センスを磨くことが魅力アップのポイント。ベタに美術館に向くのも良いですが、自然に触れられる場所に赴いたり、たくさんの映画や小説を見るのもオススメ。

また、秋を表す言葉には、季節の情景や気候、行事、感情などを表現する多様な言葉があります。それらの意味をいくつか知っておられますか。これを機に調べてみてください。

・錦秋 ・秋麗 ・山粧う ・秋高し ・秋詣 ・豊年祭 ・秋日和 ・白露 ・野分 ・秋思

### 【今後のスクールカウンセラー来校日】

10月6日(月)終日 ・ 10月20日(月)終日 ・ 10月31日(金)午後

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当(村井)まで 22-0108

♥♥♥ 9月は空きがありました。ぜひご検討ください。♥♥♥

## 「秋うつ」は、今年もあなたに忍び寄る



少し不気味な表題ですね。昨年度の教育相談だよりで、「冬季うつ」を紹介しましたが、その秋版です。(一部重なっている時期があります) 品川メンタルクリニックのHPから紹介します。

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋、芸術の秋——秋は一般的に過ごしやすい季節です。心身ともに充実し、ポジティブな雰囲気の中で毎日を送る人も少なくないことでしょう。

一方で、夏の活気が失われ、太陽が早くに沈み、肌寒さと物悲しさが心身に忍び寄る日々に、なんとはなしに寂しさを感じるだけではなく、決まって体調を崩すという人もいます。

この記事では、「秋うつ」ともいわれる、秋に発症する《季節性うつ病》の特徴や治療・対処法などについて解説します。

### □ 「秋うつ(季節性うつ病)」とは

《季節性うつ病(季節性感情障害)》は、主に晩秋から初冬にかけて発症し、春ごろに回復するというサイクルを繰り返すうつ病で、冬中心のサイクルから《冬季うつ病》ともいわれます。秋に発症することから《秋うつ》といわれることもあります。

もし、毎年秋から冬にかけて決まって発症するという場合は、季節性うつ病が疑われます。

### □ 「秋うつ」の症状

秋に発症するうつ病の全てが季節性うつ病とは限りません。しかし、季節性うつ病は《大うつ病》のサブタイプ(下位分類)のため、基本的な症状は共通しています。

うつ病の症状には以下のようなものがあります。

- ・気分の落ち込み、悲しい、さみしい気持ち
- ・以前は楽しんでいた趣味や活動への興味が失い、楽しめない
- ・不眠や過眠
- ・食欲や体重の異変
- ・不安と焦燥感(イライラ感)
- ・倦怠感や意欲、気力の減退
- ・絶望感・無価値観・罪責感
- ・思考力・集中力・決断力の低下
- ・過眠(睡眠の長時間化・過度な日中の眠気) ・極度の疲労・倦怠感 など



### □ 「秋うつ」への対処

ライフスタイルの改善は、秋うつの症状を緩和し、生活しやすくすることに役立ちます。改善方法としては、例えば以下のようなものがあります。

・**日光を浴びる**： できる限りたくさんの自然光を浴びてください。日中に散歩する、窓際に座するなど、機会を見つけて太陽光を浴びるようにしましょう。ライフスタイルや仕事の都合で日光を浴びることが難しい場合は、人工光を浴びる《高照度光療法》もあります。

・**規則正しい生活**： 規則正しい生活の基本は、毎日同じ時間に就寝・起床することです。特に起床時間は非常に重要です。また、目覚めたらまず朝日を浴びるようにしましょう。

・**健康的な食事**： 決まった時間に栄養バランスの良い食事をとりましょう。秋冬型の季節性うつ病では炭水化物(特に甘い物)が無性に食べたくなります。カロリーの高い甘味(ケーキなど)よりも、梨・柿・ブドウなどの季節の果物をとりましょう。セロトニンの材料になるトリプトファンを含んだ食べ物(大豆・牛乳・卵・魚・肉など)もしっかりとるようにしましょう。もちろん、他の栄養素も十分にとる必要があります。

・**適度な運動**： 十分に身体を動かしましょう。屋内よりも日中に外での活動がさらに良いです。秋冬型の季節性うつ病は過食の傾向が強く体重増加を招きやすいため、なおのこと運動は重要です。

・**ストレス管理**： ストレスを定期的に解消し、ストレスをためすぎないようにしましょう。

・**友人に会う**： 友人や家族と時間を共有しましょう。気分を改善し、社会的孤立を防ぐ素晴らしい方法です。



Lemon 8より、あなたへ！

### 人生が動き出す口癖 7選

- 1 「でも」は、挑戦を止めるスイッチ
- 2 「無理」は、可能性を閉じ込める
- 3 「なんとかなる」は、動く力になる
- 4 「私なんて」は、未来を諦める言葉
- 5 「ありがとう」は、人を繋ぐ言葉
- 6 「できるかも」が、行動を引き出す
- 7 口癖ひとつで、人生の景色が変わる

### おつかれさまの言葉 7選

- 1 「今日もここまでこれた、よくやった」
- 2 「うまく行かない日もあるよね」
- 3 「誰かのために動いた私、えらい」
- 4 「がんばりすぎた分、明日は少しゆっくりしよう」
- 5 「まだ途中、それでいい」
- 6 「ちゃんと眠って、リセットしよう」
- 7 「明日も私らしく、でいこう」