

# Rising Moon



作 服部 嵐雪

あっという間に1月が**行き**、立春を迎え、ようやく春に向けて歩き出したと思いきや、先日は予期せぬ大雪に見舞われました。合わせて、インフルエンザの再流行の兆しが……。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、生徒たちはそれぞれのテストに向けて追い込みに入っている今日この頃です。特に9年生は、公立入試まであと19日。ついこの前、「あと100日」のカウントダウンをスタートさせたと思っていたのに……。本当に月日が経つのは早いですね。まさに、光陰矢のごとし(Time flies)。どうか一人ひとりの願いが叶いますように……。保護者の皆様におかれましては、お子様への温かいお声かけと健康管理についてご配慮くださるようお願いいたします。



## 『 2月病 』 というのがあるそうです



これまで、5月病や6月病、秋うつ、冬季うつなど、季節の変わり目や生活環境が変化する時期に起こりやすい心の病気を紹介してきましたが、今回は『2月病』を紹介します。

冬から春への季節の変わり目に、「なんとなく体がだるい」・「気分が沈む」・「やる気が出ない」といった心身の不調を感じることはありませんか？ 特に2月頃からこのような症状が出やすいことから、「2月病」と呼ばれることがあるそうです。これは正式な医学的な病名ではないとのことですが、多くの方が経験する可能性のある、季節や環境の変化に伴う一時的な不調の総称として認識されているそうです。【オンライン診療内科「メンクリ」より】

### ◇ 2月病とは

「2月病」とは、一般的に冬の終わりから春にかけて、心や体に現れる不調を指す言葉です。医学的な正式名称ではないとのことですが、多くの方がこの時期に経験する、特定のパターンを持つ不調に対して使われます。具体的には、強い倦怠感や疲労感、意欲の低下、ゆううつな気分、集中力の低下などが挙げられます。

なぜこの時期にこうした不調が起こりやすいのでしょうか。背景には、冬の厳しい寒さや短い日照時間が影響する身体的な要因と、年度末から年度初めにかけての環境の変化に伴う心理的な要因が複合的に関わっていると考えられています。

### ◇ 2月病の主な原因

「2月病」と呼ばれる心身の不調は、単一の原因ではなく、いくつかの要因が複雑に絡み合っ起こることが多いと考えられています。主に、季節的な環境の変化、社会的な環境の変化、そしてそれに伴う生活リズムの乱れが挙げられます。具体的には、① 寒さや日照時間の影響 ② 環境変化によるストレス ③ 生活リズムの乱れ などが主な原因です。

### ◇ 2月病の主な症状

身体的	心理的
●強いだるさ、倦怠感	●やる気が出ない、意欲の低下
●疲れがとれない	●イライラしやすい、落ち着かない
●頭痛・肩こり	●不安感、焦燥感
●胃痛、下痢、便秘などの消化器症状	●集中力、判断力の低下
●睡眠障害	●以前楽しめたことが楽しめない
●食欲不振または過食	●自分を責める、自己肯定感の低下
●動悸・息切れ	

これらにより、さまざまな行動の変化となって現れます。

### ◇ 2月病の対策と過ごし方 (5月病や冬季うつなどと同様ですね)

- ♥規則正しい生活
- ♥適度の運動と日光浴
- ♥バランスのとれた食事
- ♥リラックスできる時間を作る



## 特集 卒業を前に… “仲間”

9年生が卒業するまであとという間に1ヶ月を切りました。また、東中学校に登校する日数もわずか14日です。本当に早いものですね。続々と「合格」というニュースが入ってくる一方、3月5日の公立高校入試に向けて必死に頑張っている人がいます。

そんな今日この頃、卒業特集のテーマは、“仲間”です。以前、別のお便りでも紹介した記事ですが、9年生の皆さんに意識してもらって、9年生全員が希望の進路を実現させてほしいと思います。

☆ 今、必死でがんばっている仲間がいる。休憩時間も昼休みも、ただひたすらに練習問題に取り組んでいる仲間がいる。

→→→ そっと遠くから心の中で、「がんばれ」とエールを送ろう！

☆ 今、受験がとても不安な仲間がいる。追い込みにはらだっている仲間がいる。

→→→ 不用意な言葉や行動は避けなければならない。もし、自分だったら・・・と。相手の身になって、今、仲間に何をすることができるのか考えよう！

☆ 学年みんなのチームワークで、全員合格を勝ち取ろう！ そのためにも、普段の学校生活をより楽しく、より充実させなければなりません。

→→→ 互いに励まし合い、支え合う気持ちを大事にしよう！

よって、どんな小さなトラブルも避けなければならない！

これからは、お互いに励まし、支え合いながら、『受験』という試練を乗り越えましょう。そして、母校を巣立っていきましょう。



終わりに、2026年最初の言葉を2つ紹介します。一生覚えておきたい言葉ですね。

### おばあちゃんの教え 8選

全校生徒の皆さん、必読！

- 1 「大変」なときは、  
「大」きく「変」われるとき。
- 2 2、3人に嫌われても、  
地球にはあと80億人もいる。
- 3 自分が正しいと思うことをしなさい。  
何したって 批判はされるんだから。
- 4 人生なんて 暇つぶしみたいなもん。  
楽しくやんなさい。
- 5 たまには下を向いていいんだよ。  
綺麗な花が咲いているから。
- 6 人生で一番もったいない1日は  
笑わなかった日よ。
- 7 人間関係は鏡よ。  
鏡は先に笑わない。
- 8 手を抜くんじゃなくて 力を抜くの。



### 覚えておきたい言葉 10選

全校生徒の皆さん、必読！

- 1 「何かをして」変わった人はいても  
「何もしないで」変わった人はいない
- 2 「器の大きい人」は違いを受け入れ  
「器の小さい人」は違いを攻撃する
- 3 「与える人は」機会を作り  
「奪う人は」機会を待つ
- 4 「強い人は」弱さを認め  
「弱い人は」虚勢を張る
- 5 「賢い人は」質問をし  
「愚かな人は」知ったかぶりをする
- 6 「リーダーは」責任を引き受け  
「傍観者は」責任を避ける
- 7 「謙虚な人は」他者の功績を認め  
「傲慢な人は」自分の手柄を誇る
- 8 「努力する人は」希望を語り  
「怠ける人は」不満を語る
- 9 「信頼される人は」約束を守り  
「信用を失う人は」言い訳を重ねる
- 10 「成長する人は」失敗から学び  
「停滞する人は」失敗を隠す

### 【今後のスクールカウンセラー来校日】

2月16日(月)午後・2月24日(火)終日・3月9日(月)終日  
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

♥♥♥♥ 1月は空きがありました。ぜひご検討ください。♥♥♥♥