

スクールカウンセラー布施先生のひとくちコラム

師走になり、本格的な冬に突入しました。子どもたちの会話にも“サンタクロース”や“お年玉”というキーワードが出てくる様になり年の瀬を感じます。

さて、冬になり寒くなると心も寒くなり気分が沈みやすくなります。心の変化と気温の変化には関係があると言われていています。実際に、北欧では年中曇り空で天気もどんよりしており、寒く雪が多い冬が長いのでうつうつ病患者が多いと言われていています。その対策として、家で過ごす時間を少しでも楽しくするために、北欧家具や IKEA などが誕生したと言われていています。

今年は、気温が安定せず、暑い日と寒い日が交互にきて体温調整が難しい日々が続いています。こうした日が続くと、少し気温が下がるだけで、実際よりも寒く感じたり、逆に温度の変化に気づきにくかったりします。気温の変化と同様に、子どもの心も些細なことが気にかかり、自分の気分の変化に気が付かないこともあります。

ご家庭において、基本的な生活習慣を見直して頂き、学習時間や睡眠時間、遊び時間やゲーム時間など、お子様と一緒に考えてみてください。ルール等の枠組みはしっかりもっていただ方が子どもは安心できます。冬の寒い時期こそ家で過ごす時間はとても大切な時間です。子どもにとって家での生活は“楽しく温かい場所”と思える様に、ご自宅でお子様の様子を温かく見守って頂きたいと思います。