

秋・冬の気分の変化

朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。

秋は紅葉がきれいであったり、美味しいものがあったり、楽しいことが多くありますね。一方で、段々と日が短くなり、紅葉した葉が落ちていき、どこことなくもの悲しさや寂しさを感じる、長くなった夜に一人考え込んでしまう、ということもあるように思います。

そして、これから冬になっていきますね。クリスマス・お正月のイベントや、ウィンタースポーツが楽しみという方もいれば、外出が億劫で気持ちも塞ぎやすい…という方もいるかもしれません。

四季の感じ方は人それぞれです。秋・冬にこころの不調を感じる人もいますようです。一説には、日照時間が短くなることと関係があると言われていています。具体的な例としては、気分が落ち込む、注意力が低下する、食欲が変化する、睡眠時間が変化する、など、心身の不調を感じることもあるようです。

どのようなことでも不調や辛さを感じたら、一人で頑張らずに、「こころの支援室」へいつでもご相談ください。また、「からだの支援室」でも心身の不調の相談や、医師による健康相談も受け付けています。近隣の病院を受診しても良いでしょう。

早めの相談で、過ごしやすい日々となるのではないかと思います。

※こころの支援室予約方法は [4月のコラム](#) 参照

保健センター こころの支援室