

12月の月一です。「冬季うつ」のこと知っていましたか。

秋から冬にかけて気分が落ち込み、春が近づくにつれて回復するという『冬季うつ』のことを、国立精神・神経医療研究センター睡眠覚醒障害研究部部長の栗山先生による「症状は冬が近づくと、甘いものや炭水化物が食べたくなる。朝起きられなくなり、日中も眠くてたまらなかつたりする。冬以外は元気なので見逃されやすく、怠けていると誤解される場合もある。」と紙上掲載されていました。「『うつ病』の症状とは逆の症状(不眠、食欲不振)もあるため、本人も周囲も病気とは気付きにくく、中高年になってから症状がはっきりし、わかることもあるということ。日光に当たる時間と関係が深く、日光に当たる時間を増やす。大事なものは目に日光が入ること。無理に外出し散歩など運動しなくても、縁側で日向ぼっこ、窓際で日光に当たるだけでも良い。春になると回復し、冬になると再発することが多い。心当たりのある方は医療機関に相談してみましょう。」ということです。

特に今年は新型コロナウイルスの流行で外出を控え、家にこもりがちで、日光に当たらなくなるだけでなくストレスもたまります。予防の為に、私も天気の良い日には少し頑張っって日光に当たりに散歩に出かけてみましょうか。 帰りに「甘い物」の誘惑に負けないように……。



「はやぶさ2」やりましたね。地球に「玉手箱」を届け、  
11年後の次なるミッション。高速で自転する小惑星に向けて  
また旅立っていきました。  
素敵なお土産を携えて、無事に帰還を……！

コロナ、コロナの今年も後少しとなりました。 来年もよろしくお願いいたします。

## <みんなねっと情報>

◆◇—————◆◇  
・1月から事務所を移転（住所・電話が変更になります！）

◆◇—————◆◇  
現在入居しているホリグチビルは都市再開発のため数年後に立ち退きが予定されています。 このため賃貸契約の更新のタイミングである1月に事務所を移転することになりました。 師走の引っ越しです。

☆ 新しい連絡先は、下記のとおりです。

電話：03-5941-6345/FAX:03-5941-6347

電話相談：03-5941-6346(水曜 10時～15時)

住所：〒167-0054 杉並区松庵 3-13-12

☆ 現事務所での業務は12月25日正午まで、仕事始めは1月6日からです。

◆◇—————◆◇  
・「こころの元気+」・「みんなねっと」コラボ企画新春座談会動画を一般公開

◆◇—————◆◇  
コンボ(認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構)と、みんなねっと(公益社団法人全国精神保健福祉会)の共同企画として開催した新春座談会「本人家族にとってのリハビリ」を収録した動画を一般公開します。

☆ 2021年1月1日から3月末までの限定公開になります。

出演：伊藤順一郎(コンボ共同代表)、  
：佐々木理恵(コンボ共同代表)、  
：岡田久実子(みんなねっと理事長)

☆ この座談会は、それぞれの機関誌、月刊「こころの元気+」と「月刊みんなねっと」の1月号にそれぞれ掲載します。ぜひご覧ください。

動画は、みんなねっとのホームページからご覧ください。 <https://seishinhoken.jp/>