

スクールカウンセラーだより

令和4年6月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



体育祭・定期テストも終わり、1学期も残り約1か月となりました。暑い日や湿度の高い日も多く、1学期の疲れも出てくる時期です。「疲れたなあ。」「やる気が出ない。」と感じたり、困ったことや不安なことなどありましたら、気軽に相談室に話に来てください。

◎ 相談について

相談は、基本的に「1階の相談室」で行います。利用できるのは、休み時間、昼休み、放課後です。予約の詳しい方法は、相談室前の掲示かスクールカウンセラーだより4月号をご確認ください。

※ 現在、1年生の全員面接を実施しているため、昼休み、放課後に予定が入っていることが多くなっています。詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎ 1・2学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日です。）

	7月	9月	10月
池田（火）	5日 12日 19日	9日 20日 27日	4日 11日 25日
保田（木）	7日 14日	1日 8日 15日 22日 30日（金）	6日 13日 20日 27日

※ 基本的に、夏休み中はスクールカウンセラーは来ていません。

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

梅雨が明け、蒸し暑くて寝苦しい日が続いています。暑さのためになかなか寝付けず、夜中に目が覚めてしまう、という人もいるかもしれません。一方で、睡眠は、生活習慣を作る大きな要素の一つであり、メンタルヘルス(心の健康)にも大きく関連しています。今回は、そんな睡眠についてのお話です。

睡眠の役割は…

- ① 心(脳)と体をしっかり休息させる働き
- ② 日中に見聞きしたことや学習したことなどの記憶を定着させる働き

※ 睡眠は脳と体を休めてリセットする役割があるため、十分な時間を取る必要があります。



睡眠時間が不足すると…

「思考力や集中力が低下して、思うような学習効果が得られない。」
「感情をコントロールする働きの低下(イライラしやすくなる、落ち込みやすくなるなど)」

睡眠の質をよくするために…

1. 朝早く起きて朝日を浴びる

朝の太陽を浴びると、「セロトニン」というホルモンが分泌されます[セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気持ちを安定させる働きをするホルモン]。セロトニンは夜になると「メラトニン」というホルモンに変わり、眠くなる作用をもたらします。

POINT① 部屋は暖色系の抑えた光で薄暗い環境を作りましょう。蛍光灯のような白っぽい光にはブルーライトが含まれているため、脳を覚醒させ眠りに入りづらくなります。睡眠ホルモンの分泌が抑制され、睡眠の質を低下させてしまうことにもなります。同じ理由で寝る前にパソコンやスマホを見るのも NG。寝る前は、音楽を聴いたり読書をしたりして、リラックスして過ごしましょう。



2. 適度な運動を習慣にする

質の良い睡眠をとるためには、適度な運動を習慣にすることがおすすめです。睡眠と運動は関連する関係にあります。定期的な運動の習慣が眠りの質を高めます。部活動などで運動をしていない場合でも、何か習慣的な運動を夕方に行うと良いそうです。(簡単なストレッチや筋トレでも OK。)

3. 風呂はぬるま湯にゆっくり入る

お風呂は寝る 1~2 時間ぐらい前に、少しゆるめのお湯(38~40 度程度)に入るのが良く眠るためのコツです。人の体は、深部の体温が下がると眠くなるようにできています。ぬるま湯でゆっくり体を温めて深部体温をあげると、入浴後に体温が平常に戻る過程で自然な眠気がやってくるのです。

POINT② 熱いお湯に入ると自律神経の交感神経が優位(緊張・興奮した状態)になり、眠りづらくなるため気をつけましょう。

おまけの話: プチ昼寝を上手に取り入れましょう!

よく「昼ご飯を食べたら眠くなる」といいますが、実は午後 2~4 時は体のリズムで眠くなる時間帯であり、自然のリズムなのだそう。昼間に強い眠気がくる場合には、プチ昼寝が効果的だそうです。15~20 分の昼寝がおすすめ。スッキリして、午後の学習や仕事がかどるそうです。ただ、30 分以上の睡眠をとってしまうと、目が覚めてからぼーっとしてしまったり夜になかなか眠れなくなったりしてしまうため注意が必要です。

