

# 相談室だより

令和5年5月  
調布市立神代中学校  
校長 生野まゆみ  
スクールカウンセラー  
齋藤真理子 矢吹麻理奈

みなさん、こんにちは。ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか？リフレッシュしてやる気に満ちあふれている人もいれば、なんだか疲れが取れない、気分が晴れない、体調不良…という人も中にはいるかもしれませんね。「いまいち調子が上がらない…」という人は、新学期のがんばりモードだったところに長い連休を挟んだことで（緊張の糸が緩みきって）、エンジンがかかりきらない…という状態かもしれません。そこには自律神経の働きが関係しています。



自律神経は、私たちの意思とは無関係に体内をベストな状態に保つ働きをしています。交感神経と副交感神経の2つからなり、がんばりモードの時には交感神経が、リラックスモードの時には副交感神経が優位に働いています。この2つの交感神経がバランスをとることで心身の健康が保たれています。「いまいち調子が上がらない…」のは、このバランスが崩れているからかもしれません。では、どうしたらよいのでしょうか？！

## ★ 規則正しい生活を心がける

質の良い睡眠と栄養バランスの摂れた食事が大切です。

## ★ 適度に体を動かす

運動が苦手という人はストレッチをしたり、ちょっとした家事を手伝うのも気分転換になりそうですね。

## ★ 休息を取る

がんばった日が続いたり、疲れを感じたら意識して身体を休めましょう。ぬるめの湯船にゆっくりつかるといいです。

## ★ ストレスをためない、自分に合ったストレス対処法をとる

自分にとって何がストレスになりやすいか、ストレス解消法は何かを知っておくことは大切です。

## ★ 安心して話せる人に話を聞いてもらう・相談する

不安や心配なこと、悩みごと…ふくれあがっていませんか？



いろいろ試してみたけどすっきりしない…、長く続く…という時には、スクールカウンセラーと一緒に考えます。ひとりで抱えず、相談してくださいね。



## ♪ 5、6月の開室予定♪

火曜日（齋藤）

5月：9日、16日、23日、30日

6月：6日、13日、20日、27日

金曜日（矢吹）

5月：12日、19日、26日

6月：2日、9日、16日、30日

## ～保護者のみなさまへ～

連休明けは調子を崩しやすい時期でもあります。お子さまのことで気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

**相談室直通：042-482-0184**

**神代中学校：042-482-0171**

\*担任、養護教諭を通じて申し込みできます

# 知っていますか？起立性調節障害

起立性調整障害（OD：Orthostatic Dysregulation）という病気があるのを知っていますか？主に思春期に好発する自律神経の不調からくる身体の病気です。

## ◆ 主な症状

- 朝、なかなか起きられない
- 全身の倦怠感
- 頭痛や吐き気、腹痛がある
- 立ちくらみやめまいを起こしやすい
- 立っていると気持ちが悪くなる
- 少し動くと動悸や息切れがする
- 午前中は調子が悪く動けないが、夕方からは活動的になる
- 眠れない（昼夜逆転）
- 体を横にしていると楽になる
- 無気力、イライラ、慢性疲労
- 記憶力、思考力の低下



などの症状があり、自分でコントロールすることができません。症状や程度は個人により様々です。

## ◆ なぜこのような症状が起こるのでしょうか？

人は寝ている位置から急に立ち上がったときに、重力により下半身に血液がたまります。正常の場合、瞬間的に下半身の血管が収縮し血液がたまるのを防ぎますが、OD の子どもは血管を収縮する力が弱い  
ため、脳に十分な血液が流れず様々な不快な症状が現れます。また、精神的なストレスが症状を悪化させる場合もあります。

## ◆ 理解と対応について

起床時に症状が現れ、午後になると体調が戻り元気を取り戻すことが多いため、『怠け』と誤解され  
本人が辛い思いをすることがあります。身体の病気のため、気合いや気持ちの持ちようでは治るものではない、ということを周りの大人が理解し、無理をせずじっくり治す環境を整えることが大切です。また  
不登校の一因となっているケースも多く、本人や保護者の方も焦りや不安を感じ、孤立感を深めています。医療機関、学校、ご家庭と連携しながら理解を深め対応していくことが望まれます。

(参考資料 NPO 起立性調節障害ピアネット Alice パンフレット／起立性調節障害対応ガイドライン 岡山県教育委員会)

＊ 起立性調節障害も含め、様々な不安や心配、悩み、困りごとに対し身近な相談・話し相手の  
ひとりとして、スクールカウンセラーもご利用いただければと思います。

## ☆お知らせ☆

5 月より、1 学期の間、1 年生を対象に全員面接を行います。その間、昼休み・放課後は通常の相談  
に対応できないことがあります。大変申し訳ございませんがご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。