

# スクールカウンセラー便り 第3号

スクールカウンセラー

日中は、まだまだ暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。みなさん、気分や体調はいかがでしょう。秋はイベントが多く、旬のおいしい物がたくさんある季節です。体調管理に気をつけながら、毎日を楽しみ過ごしたいですね。

活動的に過ごすためには、睡眠が重要です。今回は、睡眠についてお話しします。成績アップを狙いたい人、スポーツで上達したい人にも意識してほしいことです。

## ～睡眠は足りていますか？～

### 睡眠不足になると…

- 食欲がない
- 昼間眠気がある
- イライラしやすい
- 衝動的に動いてしまう

- 集中が続かない
- 疲れやすい
- 落ち着かない

等々、様々なことが現れます。



さらに、睡眠不足は、将来の肥満の危険因子になることや、生活習慣病との関連が深いとも言われています。

## 睡眠の重要性

### ○成長ホルモン

成長ホルモンが分泌されると、身長が伸び、筋肉が発達し、代謝も促されます。成長期の中学生にとっては、成長ホルモンがきちんと分泌されることが望ましいのです。成長ホルモンは、夜眠っている間に分泌されます。質の良い睡眠をとることできちんと分泌され、体も大きく成長します。



### ○記憶力

睡眠は、脳にとっても重要です。脳は、まだ解明されていない部分も大きいのですが、記憶能力を十分に引き出すためには、最適な睡眠環境で十分な時間寝ることが必要ということが分かっています。



よく眠ることができないと、昼間に経験した嫌な記憶や感覚が消えず、心が癒されません。さらに、昼間一生懸命練習したこと（例えば、運動のフォームやスポーツの技術、習字等）が身に付きませんし、色々なできごとを関連付けたり、記憶を定着させたりすることができず、思い出したい時にスムーズに思い出せなくなります。

勉強したことや、練習したことを発揮するために、睡眠をとることが重要なのです。眠いと考えがまとまらなかったり、暗記しにくかったりした経験はありませんか？寝不足で勉強するよりも、よく寝てスッキリとした頭で勉強する方が効率的でもあります。



## 〇ストレス解消・対処

誰しもストレス要因があります。例えば、友人関係や家族関係、部活や勉強など様々です。その中で1日働いてくれた脳をゆっくり休ませることが必要です。睡眠時間を短くすると、脳の働きが乱れ、自律神経やホルモンのバランスも乱れてしまい、心身に不調をきたすこともあります。夜遅くまで起きていたり、睡眠時間が十分でなかったりすると、脳の機能が低下し、ストレスに弱くなるのです。

日曜日、昼近くまで寝ていませんか？また、日曜日の夜に眠れず、月曜日の朝がつらいことはありませんか？



平日よりも週末に3時間以上寝ている人は、睡眠不足があると考えてよいそうです。

では、早寝・早起きのコツはなんなのでしょうか？どんな工夫をしていますか？

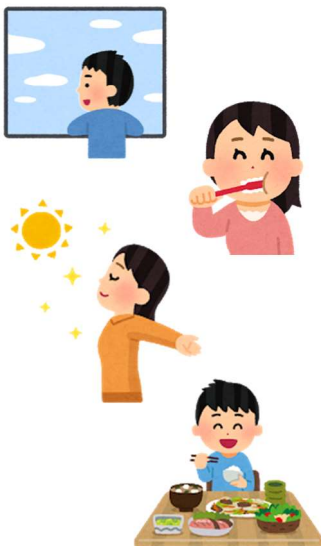
もし、早寝・早起きが難しい場合は、早起きから始めてみることを提案します。

まずは1週間…

☆頑張って早起きをして朝食を食べる

☆歯磨きをしながらベランダに出て日光を浴びる、窓辺で外を見ながら歯磨きをする

これを続けると、徐々に体内時計は変わり、早起きのつらさが減ります。太陽と朝食を効果的に使うと、自然と体内時計は調整されます。しかし、週末に寝坊すると、再び体内時計が一気に遅れてしまう為、また一からやり直しになります。



### 今後の来校日

10月2日、10月9日、10月16日、10月30日  
いずれも金曜日10:00~16:45

## 保護者の皆様へ

健康的な睡眠が、子どもの心身の発達を支えています。子どもの睡眠習慣は、大人の生活スタイル、家庭の生活状況を映すとも言えます。家族全員で生活習慣を見直すことで、子どもの健康維持や成績アップ、スキルの上達が期待できると思います。子どもの快適な睡眠時間を確保するために、ぜひ一声かけていただければと思います。

- ・ちゃんと起きられたね。よく眠れた？
- ・今日は良いお天気になりそうだよ。ちょっと外を見てみて。
- ・今日は何時に寝る予定なの？そろそろ布団に入って電気を消した方がいいよ。など、穏やかに、当たり前前の何気ない会話をすることも、日々の生活には必要かもしれません。

学校や家での様子で心配なこと、かかわり方で困っていること、学習面で気になること、お子さんの性格や行動、その他、お気軽にご相談ください。保護者の方の心配や悩みが小さくなることも、お子さんに良い影響を与えることと考えておりますので、ぜひご利用ください。

### カウンセリングの手続き ※カウンセリングは予約制です。

- ①生徒の皆さんは、保健室、職員室等、校内に置かれている予約カードを書いて木戸先生に渡してください。もしくは、担任の先生や木戸先生、スクールカウンセラーに直接予約したいと話してください。
- ②保護者の方々は、中学校（養護）に直接お電話ください。日程を調整します。  
☎0241-38-2056  
不安や悩み等をスクールカウンセラーと一緒に考えてみる時間です。お気軽にどうぞ。

※相談室で話した内容については、原則、本人の了解がない限り、他の人が知ることはありませんので、安心して話してください。