

こころのおたより

2023年10月4日
我孫子市立湖北台中学校
スクールカウンセラー 加藤陽子

夜、眠れていますか？

家に帰って、夕食や一日の課題や手伝いを終えたら、自分の時間です。夜遅い時間になると、生活音が消えて静かになり、集中しやすくなります。勉強はもちろん、読書やゲーム、趣味などを楽しむ時間にする人は多いでしょう。でも、あまり夜更かしはお勧めできません。

皆さんはまだ成長期です。身長が伸びるだけでなく、外から見えない身体の内部（脳神経や筋肉・内臓など）も成長しています。そのための時間として睡眠時間は必要なのです。

勉強のためにも、睡眠は大切です。睡眠中に脳が起きているときに受け取った情報の整理をしていることがわかってきています。睡眠が足りないと、翌日の脳の活動も低下してきてしまいます。昼間を楽しく快適に過ごすために、8時間程度の睡眠時間は確保するよう心がけましょう。



眠れなくて困っている人はいませんか？

睡眠不足が原因で死ぬことはありません。でも、睡眠不足は体調に影響します。食欲が落ちて、頭がぼーっとします。ひどくなると、突然寝落ちすることも。寝不足のときは、忘れ物やミス、怪我などに注意しましょう。

寝付きの悪いことが続くときは、寝床に入る前にストレッチをして首回り、肩の周りなどをほぐしてみましょう。

部屋はできれば暗くして、ゲームや SNS は眠る2時間くらい前にはやめましょう。夜9時以降は画面が暗くなるように設定するのも良いでしょう。

眠くならなかったとしても、夜10時すぎには布団に入りましょう。眠れなくても、横になって目を閉じていれば、身体は休まります。目を閉じることで視覚から脳へ入る情報を減らしましょう。

呼吸ができればゆっくりとした腹式呼吸にして、お腹に息を十分吸い込み、吸った2倍～3倍くらいの時間をかけてゆっくり吐き出します。

寝るときに音楽を聴く人も多いようですが、好きな音楽を聴いて目が覚めてしまうこともあるので注意しましょう。BGMとして、ホワイトノイズ（波の音や雨の音など）を2、3時間設定しておくとも良いです。スマホで設定できない時は動画サイトのサウンドを使うこともできます。

色んな工夫をしても寝付けない場合は不安や心配ごとがある場合が多いのですが、心当たりはありませんか？眠れなくなるような心配事があるのであれば、どうぞお話しにきてください。



* スクールカウンセラーの相談日 *

10月… 4日(水)・11日(水)・14日(水)・25日(水)

11月… 1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)

相談室の場所：新館の昇降口を入れてすぐ左にあります。

相談できる時間：10:00～17:00です。

☆相談したいときは、

→①学校の先生やスクールカウンセラーに「相談(話)したいことがあります」と言う。

→②相談室前の相談箱に手紙やメモを入れる。

*** 保護者の皆さまへ *****

★スクールカウンセラーは子育てについての保護者からの相談にも応じています。

お子さんのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談下さい。

★田村先生の直通電話…(090-9202-5196)もご利用できます。