

カウンセラー便り

生徒の皆さんへ

令和4年1月
東京都立八王子東高等学校
SC通信 第3号

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの菅原です。
冬季休業中に、しっかり心の充電はできましたか？
長期休業中の睡眠スケジュールの遅れにより、体内時計の乱れが出てしまっている人は、早く元のリズムに戻せるようにしたいですね。
3学期も皆さんの心の健康の保持増進のお手伝いできればと思っています。
メンタル面で何か気になることなどがあつたら、気軽に相談室に来てください！
よろしくお願いします。

☆ 来校日

1月	7（金） 14（金） 21（金） 28（金）
2月	4（金） 18（金）
3月	4（金） 11（金） 18（金）

☆ 相談申し込み方法

1. 担任の先生・養護教諭を通して申し込む。
2. 直接カウンセラーに申し込む。 ※面談中で対応できないことがあります。

☆ カウンセリングルームの場所 → 1階保健室の隣です。

☆ 相談内容の一例

- ・学校生活： 授業に集中できない、試験・大会などで緊張しミスをしてしまう…
- ・友人関係： 友だちとうまく付き合っていきたい、相手に合わせすぎてしまう…
- ・性格： 緊張しやすい、明るくしたい、イライラを減らしたい…
- ・その他： やりたいことが見つからない、気持ちの浮き沈みが激しい、最近眠れない、

保護者

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様の相談も受け付けております。

- ・保護者の方が相談できる時間は、10時00分から17時40分までです。
- ・電話等で担任・養護教諭にお申し込みください（予約制）。

学校代表電話： 042-644-6996

❖ 睡眠対策

心身の健康の保持増進には、質の良い睡眠が欠かせません。厚生労働省のサイトに睡眠対策として「健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～」が掲載されています。以下にその記事の抜粋を載せましたので、参考に見てみてください。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

(厚生労働省)

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。これらの生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

習慣としている自分の就寝時刻が近づくと、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態に移り、やがて、睡眠に入っていきます。スムーズに眠りへ移行するには、このような、就寝前の脳の変化を妨げないように、自分にあったリラックスの方法を工夫することが大切です。例えば、入浴は、ぬるめと感じる湯温で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。

7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

若年世代では、平日と比べて、休日は起床時刻が 2～3 時間程度遅くなるのが世界的に示されています。これは平日の睡眠不足を解消する意味がありますが、一方で体内時計のリズムを乱すことから、休日後、登校日の朝の覚醒・起床を困難にさせることとなります。起床時刻を 3 時間遅らせた生活を 2 日続けると、高校生では体内時計が 45 分程度遅れることがわかっています。こうした休日の睡眠スケジュールの遅れは、夏休みなどの長期休暇後に大きくなります。