

カウンセラーだより

第2号

2023年9月1日

雪谷高校 SC 門脇 健倫



みなさん、こんにちは。SC の門脇です。夏休みも終わり学校も始まりましたが、充実した夏休みを過ごせたでしょうか。今年はかなり暑い夏だったので、夏バテしている人もいたかもしれません。メンタルだけでなくフィジカルの面でも調子を崩していませんか。まだまだ休みモードが抜けられない人もいるかもしれません。リズムを崩すとなかなかリカバーするのは難しいですが、リズムには意識して生活しましょう。何か気になることがありましたら、雑談も含めてお気軽にいらしてください。基本的には金曜日に出勤しております。従来の担任の先生や養護の先生からの申込はもちろん、Teams からの申込も可能となっておりますので、予約 formsの方からお申し込みください。お待ちしております。

カウンセラーの出勤日：



9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				
11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24/31	25	26	27	28	29	30

◇◇◇ワンポイント・アドバイス◇◇◇

～寝苦しい夜、みなさん、ちゃんと眠れていますか？～

8月は夜も暑い日が続きましたが、みなさん、ちゃんと眠れていましたか？良い睡眠には、まず寝る環境作りが大切です。良い睡眠を取る条件として、一定の適温を保つことが大事です。今年については特にエアコンの使用をお勧めします。最初は25℃くらいに部屋を冷やし(それ以下でもOK)その後入眠時に27℃程度で機能があれば眠リズムみたいなものをつけると良いです。また、お風呂はシャワーで済ます人もいるかもしれませんが、シャワーだと実は身体を覚醒させてしまう働きがあります。これは人間の体温は表面温度と深部温度に違いがあるため、表面だけ温めると、それを身体は冷やそうとして汗を放出し、逆に冷えを感じることで覚醒しやすくなってしまいます。ですから、できれば温度は38、9℃の低い温度で構いませんので、少し汗が出るくらいお風呂に入ると良いです。その後、一旦は暑さを強く感じますが、1時間程度で身体が冷えて、その後心地よい感覚が出てきます。またスマホやPCなどの電子機器はブルーライトにより、これも脳の覚醒を促してしまうので、できれば入眠前は避けた方が良いでしょう。

次に眠りの工夫について、眠れない時に無理に寝ようとしている人はいませんか？実は、これをやり続けると、睡眠の質が低下します。脳は、場所の記憶も行います。本来ベットは寝る場所ですが、眠れないまま起きていると、ベットが寝る場所という感覚が薄くなってしまいます。ですから眠れない時は、少し明かりをつけて本を読む、音楽を聴くなどして眠気を待ち、そこから眠る方が良いでしょう。また、ぼんやり考え事をしてしまう人、いませんか？頭の中で考えてしまうと、脳が覚醒してしまう事もあるので、なるべく音楽に浸ったり、本をゆっくりと読むなどストレスにならないよう意識すると良いと思います。