



第4号

毎朝、なぜ日光を浴びるといいのか？～体内時計について～

サレジオの皆さん、こんにちは。期末試験も無事に終わり、夏休みまであとわずかとなりました。顔なじみの生徒さんも増えて、校内をいつもウロウロ・キョロキョロしている人、と認識してくれるようにはなったかな？と思っています。しかしこの後、長期休みに入ったところで緊張の糸が切れ、ゆるんだゴムみたいにならないように、自戒の念も込めて、気を付けないと・・・(汗)。

さて先日、研修会で、「教育と睡眠」について学んできたことを皆さんにもシェアしたいと思います。講師は、東京医科歯科大学の志村哲祥先生です。皆さん、自分の体内時計（サーカディアンリズム）について意識したことはありますか？1日24時間の中で、食事や睡眠、運動などの活動のリズムを作ることで、疲労感、意欲低下、自律神経の乱れなどといった体調不良を防ぐことができます。これが、当たり前のようにとても難しいものです。ゲーム、漫画、SNSや動画などいろんな誘惑が目の前にあるなか、やらなければいけないことをやり続けることは難しいことですよね。

昔からよく「毎朝、日光を浴びること」「しっかりと質と量の睡眠をとること」がいいと言われていますが、それはなぜなのでしょう？志村先生によると、日本人の中高校生の平均睡眠時間は6～7時間だそうで、諸外国と比べると圧倒的に足りないそうです。身体も心も成長過程の皆さんですので、人生の中で最も睡眠時間を確保することが大事な時期みたいです。

目先の快楽や気分に関われて、結果的に健康を害する行動や、やる気をなくさせるような行動を取ってしまうことがあります。やらなければいけないことを、ついつい後回しにした結果、焦って徹夜でテスト勉強をするなんてことはありませんか？それは、勉強の効率を下げるではなく、かえって集中力や記憶力を低下させるようです。寝ている間に、脳の中が整理され、一度覚えたことを定着させる効果があるようで、成績アップにもつながるかもしれませんよ！

睡眠リズムを作るための工夫 (By 志村先生)：

- ★睡眠の量（時間）と質（眠りの深さ）を見直し、起床時間を一定にする
- ★寝る前に部屋の蛍光灯を暗くし、ベッドの上で読書やスマホはしない
- ★寝起きが悪い人は、朝自然な光が入るよう、遮光カーテンを開けて寝る

保護者のみなさまへ

長い休みの後は、子どもが腹痛などで学校を休みがちになったり、元気がない、やる気がないように見えたり、行動や思考がストップしてしまったように思えたり、心身の不調が出てきやすい時期ですね。

どこかに相談しようと思っても、カウンセリングセンター、教育相談、児童精神科、メンタルヘルス科、思春期外来、睡眠外来など、さまざまな相談先や相談方法があります。私は、これまでに児童福祉施設や医療機関にてカウンセラーとして勤めていましたので、専門機関のわかり方など、ご不明な点があれば、お役に立てることがあるかもしれません。

もちろん、その他にも、学院生活や日常生活での困りごと、生徒さんに関わることでしたら、なんでも気軽に話ししに来てくださいね！



☆開室日・開室時間

※ 以下の時間、カウンセラーが学校にいます。

7月

月	火	水	木	金	土	日
1 11:00-17:00	2	3 11:00-17:00	4	5 10:00-16:00	6	7
8 12:00-18:00	9	10 9:00-15:00	11	12 学会参加のため休み	13	14
15 祝日のため休み	16	17 11:00-17:00	18	19 12:00-17:00	20	21
22 12:00-17:00	23	24 12:00-17:00	25	26 12:00-17:00	27 10:00-16:00	28
29	30	31	夏休みのため閉室			

8月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
夏休みのため休室						
5	6	7	8	9	10	11
夏休みのため休室						
12	13	14	15	16	17	18
夏休みのため休室						
19	20	21	22	23 12:00-17:00	24	25
夏休みのため休室						
26 12:00-17:00	27	28 12:00-17:00	29	30 12:00-17:00	31 10:00-16:00	

★カウンセラーのつぶやき★

学校現場に務め始めてから、思うことがあります。それは、自分がいかに落ちこぼれた生徒であったか、親や先生たちにどれだけの迷惑をかけたかをついこの間のように思い出します。朝は起きられず、遅刻ばかり、試験は赤点だらけ…。そのなかでも居場所を見つけ、楽しみを見つけることができました。皆に励まされ、見守られながら、なんとか社会人になることができたと思っています。

仕事のため、自分のための勉強はまったく苦でなくなりました。そんな失敗ばかりの人生ですが、多少は誰かの役に立てているのかな？と思って日々仕事をしています。



☆予約方法

① 保健室に申し込む

生徒は直接、最賀先生・奥脇先生へ

保護者の方は保健室の直通電話（045-591-9375）へ

② 直接カウンセラーに申し込む

メール：y-tsuda@salesio-gakuin.ed.jp（津田 友理香宛）

カウンセリング室の直通電話： 045-591-2995

※ 相談者の秘密は守られます。メールと直通電話は、勤務日しかつながりませんので、ご了解ください。