

カウンセラーだより

2024年度 6月号

谷越（月・水・金） 山下（火・木）



ぐっすりと眠ることの大切さ

新年度がスタートしておよそ2ヵ月。疲れ始めていませんか？

生徒の皆さんの中には、新年度が始まってからしばらくは緊張や不安で眠れなかった…なんて人もいたのではないのでしょうか？睡眠には「心身の休養」と「脳と身体を成長させる役割」があります。一般的に高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保すると良いと言われています。その一方で夜ふかしや朝寝坊が習慣化すると、朝すっきり起きられず遅刻が増えたり、授業中の集中力が落ちたり、頻繁に体調不良になって登校が困難になったりすることもあります。

ぐっすりと眠るための工夫として『寝る前の携帯やタブレットの使用は控える』『布団に入る90分前にお風呂に入ると寝入りが良くなる』といった話を聞いたことがある人も多いはずです。そして心の健康という視点からでは『寝る前に心身リラックスした状態をつくる』ことが大切になります。

悩みごとと距離を取る・いったん棚上げしておく

真面目な人ほどストレスを抱えやすく、緊張が抜けない過覚醒の状態になったり不眠に陥りやすくなります。「睡眠は大事だけど、でも勉強が心配…」と不安なままではなかなか寝つけないし、「あまり考えないように」と言われてもどうしても考えてしまう。そんな時は心の中で『悩みごとを離れたところから眺めるイメージでいったん棚上げしておく』を試してください。解決はしていなくても距離をとれるようになるだけで心が少し軽くなるので、ぐっすり眠ることに一歩近づけるでしょう。

呼吸を意識してみる

お手軽で効果的なリラックス方法に「4-7-8呼吸法」があります。これは「① 4秒かけて鼻から息を吸い込み、② 7秒かけて息を止め、③ 8秒かけて口から息を吐く」という方法です。この呼吸リズムを何度か繰り返すことで自律神経を整えてリラックス効果を得ることができます。また、吸うときにはお腹を膨らませ、吐くときにはお腹をへこませるようにするとより効果的です。こちらは寝る前の時間だけではなく何気ない日常の中でも取り入れることをお勧めします。

【カウンセラー室のご案内】

◆開室日

毎週（月）～（木）に開室しています。※7月半ばより金曜日も開室いたします。
また、曜日によってスクールカウンセラーが変わります。

（月・水・金）：谷越（男性） （火・木）：山下（女性）

◆相談時間

昼休み（12:45～13:30）と放課後（15:30～17:20）
に受け付けています。

◆カウンセラー室の場所

1階の保健室を進んだ先の右手に見える一番奥の部屋になります。

◆予約方法

◎月～木曜日

カウンセラーに直接予約を取ることができます。

昼休みと放課後はカウンセラー室にいますので、声を掛けてください。

◎金曜日

担任、部活顧問、養護教諭など、皆さんにとって身近な先生に予約をお願いしてください。

※金曜日の開室後は、カウンセラーに直接予約を取ることが出来ます。

◆スクールカウンセラー出勤予定日

6月

月	火	水	木	金
3 谷越	4 山下	5 谷越	6 山下	7
10 谷越	11 山下	12 谷越	13 山下	14
17 谷越	18 山下	19 谷越	20 山下	21
24 谷越	25 山下	26 谷越	27 山下	28

7月

月	火	水	木	金
1 谷越	2 山下	3 谷越	4 山下	5
8 谷越	9 山下	10 谷越	11 開校記念日	12
15 海の日	16 山下	17 谷越	18 山下	19 谷越
22 谷越	23 山下	24 谷越	25 山下	26 PM 谷越
29 谷越	30 山下	31 谷越		