

カウンセリング・ルーム だより 夏休み前号



生徒のみなさんへ

令和 5 年 7 月

スクールカウンセラー 新井里依

生徒のみなさん、こんにちは。

スクールカウンセラーの新井里依です。

じめじめとした梅雨も、ハラハラするテスト期間も明け…

もうすぐ夏休みですね！

今年はコロナが 5 類になり、やっと行動が自由になりました。

“自由”が制限されると、“自由”のありがたみがよくわかりますね。

この夏は、友達と遊んだり、家族と旅行したり…、いろいろ計画を立てている人も多いのではと思います。“課題や課外、受験勉強でそれどころじゃない！”と思う人もいるかもしれませんが…(;´・ω・)

せっかくの夏休み、少しは気分転換の時間もとってくださいね☺

さて、長期休みとなると、どうしても狂いがちになるのが“生活リズム”。

今回のお便りは、夏休みの生活リズムをテーマにお話ししたいと思います。



① 睡眠時間, なぜ大事？

みなさんは、毎日、どれくらいの睡眠時間をとっていますか？

睡眠時間の理想は、6～7 時間。美容と健康、体の成長を考えると、7 時間がベストと言う専門家も多くいます。また、日付が変わる前に寝ると、体の成長を促したり疲れをとったりする効果が高いことがわかっています。身長を伸ばしたい、たまった疲れをとりたい…そう思ったら、ぜひ夜 12 時前に寝てくださいね(*^-^*)

「なあんだ、そんなことでいいの？」と思うかもしれません。

でも、それが難しいのが今の世の中。(そして、夏休みの間！)

“睡眠時間＝7 時間”となると、ふだん 6 時起きの方は夜 11 時に、7 時起きの方も夜 12 時には寝ていないとなります。夜 11 時や 12 時は、夕ご飯を食べて、お風呂に入って、宿題をして、ゲームしたりスマホをいじったりしてたら…あっという間！

学校があるときは十分な睡眠時間をとれていなくて、“夏休みはゆっくり寝よう！”と思うのはいいことです。でも、夜中～早朝まで起きていて、昼頃～夕方になって起きる…そんな生活リズムは NG。それこそが昼夜逆転への序章になってしまうからです。

体にいい睡眠のためには、“夜 12 時前に寝る”，そこからたっぷり睡眠時間をとってあげてくださいね(*^-^*)



② 日光を浴びてリセット！



起きたら、カーテンを開けて、日光を浴びて、“概日リズム”をリセットしましょう。

概日リズムとは、わたしたちの体の中にある時計、つまり体内時計のこと。

この概日リズム、ちょっとしたことで狂います。

“昨日夜ふかししちゃった”，“朝ごはんを食べなかった”，“疲れて3時間もお昼寝しちゃった”…，体内時計は、そんな程度で狂ってしまうポンコツ時計。概日リズムはもと“1日=25時間”で動いている…という研究結果もあるから、驚きですね。

でも、概日リズム（体内時計）は、毎日、時計の針を調節してあげれば、ちゃんと動いてくれます。

その調節方法が、太陽の光を浴びることです。起きたときに体内時計を調節すれば、充実した1日を送れそうですね！

※一方で、紫外線はお肌や目等にも有害なことがわかっています。気になる人は、日焼け止めをぬってから日光を浴びましょう。それでも十分効果はあります。

③ 時間がとける…スマホの闇

最近は、UVカットの入った眼鏡やサングラスもたくさん売ってますよ！



夏休みで、時間の自由がきくと、どうしてもスマホを使う時間も長くなりがちです。

“気がついたらスマホを手にとっていた（見ていた）”，“スマホで好きなことしてたら3時間もたっていた”，“暇だからスマホを見てたら1日が終わった”…そういうことがある人は要注意です。

スマホは、連絡手段であり、友達とつながることができ、アプリを使えば学習もでき、スケジュール管理ができ、趣味にもなり…とても便利です。

でも、わたしたちはスマホを使う側であり、スマホに使われる側ではありません。

みなさんには、スマホの上手な使い手になってほしいです。

夏休みは、ふだんは忙しくて、なかなかできないことができる絶好の機会。スマホ以外にもやりたいことがたくさんあるはず！

なかなか会えない友達に会ったり、家族とゆっくりコミュニケーションをとったり…有意義な時間の過ごし方を考えて、実行してみてくださいね(*^-^*)

カウンセラーから 生徒のみなさんへ

困ったことや悩みごとがあったら、1人で抱え込まず、気軽にお話に来てくださいね。

学校のカウンセリングは、「学校生活をHappyに！」がモットー。

スクールカウンセラーは、みなさんの高校生活をHappyにするお手伝いをします。

気軽にお話ししに来てくださいね (*^-^*)



《カウンセリングの予約のしかた》

先生に、「カウンセリングに行きたい」と伝えてください。

* 先生はあなたの身近な先生でOK、相談内容は伝えなくてもOKです。