

スクールカウンセラー便り 7月号



日差しが強くなってきました。梅雨が明けると本格的な暑さ到来です。そろそろ暑さで寝苦しくなります。朝起きた時に、心身ともにシャキッとしないと一日辛いですね。

そこで、今月は睡眠の話をしたと思います。筑波大学教授の柳沢正史先生をご存じですか？睡眠研究の世界的権威で、「筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構」のHPに論文や業績が紹介されています。ご参照ください。[\(柳沢 正史 | メンバー紹介 | IIS 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 \(tsukuba.ac.jp\)\)](#)

とはいえ、論文は長いので、NHKのクローズアップ現代のHPの「快眠を得るためには」のまとめを参考にさせていただきました。文字数を超えますので、一部割愛しております。

① 寝室のみならず、リビングの明るさが大切

寝室のみならず、リビングも明るさを控えめにする、光刺激が抑えられメラトニンという快眠に必要なメラトニンが分泌されます。この理由もあって海外のホテルは室内灯が暗めです。

② 眠くもないのにベッドに入らない

眠れない場合は一度ベッドから出て、眠くなるのを待って横になるのがよいそうです。就寝前のSNSなど相互交流するアプリや、スマホやPCの操作は、睡眠を妨げる結果が出ています。

③ 昼寝は14時まで、20分程度

④ 寝すぎてダルイは、実は寝不足

一週間だけでも、いつもより30分から1時間長く寝れば、すっきりするそうです。

睡眠研究の多彩な視点も興味深かったです。夏季休暇に試してください。

細野 SC

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、**平日の17時**までです。
- ② 開室時間は、**水曜日、11:00-18:00** です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を、お伝えください。

【対面による相談】50分まで

相談室の場所は道しるべ1階にあります。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点からご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。

【電話での相談】30分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【Zoomでの相談】40分まで 40分になりますと自動的にZOOMの接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までにZoomの招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoomにお入りください。