

# スクールカウンセラーだより

令和5年11月



清瀬中学校 スクールカウンセラー  
木曜日勤務：2、3年生担当  
金曜日勤務：1年生、1組担当  
直通電話：042-493-1301

清瀬中学校のみなさん、こんにちは。日に日に肌寒くなり、冬の到来を感じる気候になりました。期末試験、お疲れ様でした。それぞれ一生懸命に勉強したことでしょう。忙しい毎日でも、おいしいものを食べたり、好きなことをしたり、ゆっくり過ごす時間を大切にしたいですね。

また、イライラする、集中できない、お腹や頭が痛い、眠れないなどは、ストレスがたまっているサインの可能性があります。気になることや困っていることがあれば、家族や先生、スクールカウンセラーなど、話しやすい人に相談しましょう。

すいみん

睡眠について知ろう ～日本人は国際的に睡眠不足？～



皆さんは、毎日何時間ぐらい眠っていますか。ぐっすり眠れていますか。日本人の平均睡眠時間は、7時間22分です。OECD（経済協力開発機構）加盟国の平均 8時間25分 に比べて1時間以上も短く、日本は睡眠時間がとても短い国です。

## 世界各国の平均睡眠時間

日本…7時間22分 韓国…7時間41分 ドイツ…8時間18分 イギリス…8時間28分  
アメリカ…8時間45分 中国…9時間2分 南アフリカ…9時間13分

人は睡眠によって脳と体を休めたり、記憶を整理したりします。心と体を安定させ、成長させるうえで、質の良い睡眠は欠かせません。眠っても「すっきり目覚められない」「疲れが取れない」「日中眠い」という人は、睡眠の質が良くないかもしれません。クイズで睡眠についての知識を深め、良い睡眠がとれるよう工夫しましょう。

すいみん

## 睡眠〇×クイズ

正しいと思うものには〇、違うと思うものには×をつけてください。

- 1 ( ) 人間の体のリズムは24時間ではない
- 2 ( ) まぶしいので、朝起きてすぐにカーテンを開けない方がいい
- 3 ( ) 帰宅後、夕方眠くなったら寝た方がいい
- 4 ( ) 眠りが足りなかった時は、休日に午後まで眠るのがいい
- 5 ( ) 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる
- 6 ( ) 寝ている時は体温が上がっている
- 7 ( ) 睡眠と肥満は関係がある
- 8 ( ) ベッドで携帯電話をいじる習慣があると、よく眠れる
- 9 ( ) 眠れない時は、ベッドで無理に眠ろうとしない方がいい
- 10 ( ) 寝る前は、コンビニなど明るいところへ行かない方がいい



## 睡眠〇×クイズの解答

- 1 〇…人間の体のリズムは約25時間です。光、食事、運動などにより自然にずれを調節しています。
- 2 ×…太陽の光を浴びることで、脳にある時計や体のリズムが調節されます。また、朝御飯を食べることで、腹時計がセットされます。
- 3 ×…夕方の居眠りは眠れる時間を遅くし、睡眠不足につながります。夕方以降は眠らないようにしましょう。
- 4 ×…普段の寝不足を解消するために朝遅くまで寝ていると、身体のリズムを狂わせます。
- 5 〇…寝る前に38度～41度のぬるめのお湯に入ると、入浴後体温がスムーズに下がり、寝付きやすくなります。
- 6 ×…人は、身体の中の体温が下がるとともに眠ります。
- 7 〇…睡眠不足になると、味覚に鈍感になり、つい甘いものをとりがちです。また、睡眠不足は、脳の満腹中枢に“お腹いっぱいです”と送るホルモンを減らし、“お腹すいた”と送るホルモンを増やします。
- 8 ×…寝る前に携帯電話をいじると、脳が興奮して寝付きにくくなります。電源を切るか、マナーモードにしましょう。
- 9 〇…眠れない時にいつまでも横になっていると、眠れないことがストレスとなり、脳や交感神経が興奮します。少し起きて読書などをするのも一つの方法です。
- 10 〇…寝る前に明るいところへ行ったり、パソコン、スマートフォン、ゲーム機などの画面を見ると、脳が興奮し、眠りにくくなります。寝る1時間前には部屋の明かりを少し暗くして準備しましょう。



いくつあっていましたか？初めて知ったことがあれば、普段の生活で気を付けてみてください。

参考『子どもの睡眠 ガイドブック』、駒田陽子・井上雄一編、朝倉書店  
『14歳からのストレスと心のケア』、社会応援ネットワーク著、太田出版

## 相談の申し込み方

### <相談日>

2年生、3年生担当カウンセラー…基本的に木曜日

11月…30日 12月…7日、14日、21日

1年生、1組担当カウンセラー…基本的に金曜日

11月…17日、24日 12月…1日、8日、15日、22日



### 生徒の皆さんへ

困ったことがあったら、気軽に相談に来てください。お話を聞いて整理したり、一緒に考えたりします。

\*相談の時間:担当のスクールカウンセラーが学校に来る日の昼休み・放課後

\*相談の場所:2階相談室

\*相談のしかた:担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

### 保護者の皆様へ

相談を希望される方は、直通電話(042-493-1301)にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話(042-493-6311)にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。相談は電話でもできます。