

令和元年 10 月 23 日

教育相談だより

【スクールカウンセラーからごあいさつ】

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの高木です。

今年度が始まってもう半年以上経ちました。4 月からどのような生活を送ってきましたか？ 学校やクラスにも慣れてきて、勉強・行事など、忙しい日々を過ごした人も多いかもしれませんね。生活に慣れてきた今、気をゆるめて生き生きと生活できる人もいれば、疲れが出てしまう人もいるかもしれません。

自分の心と身体の状態を知って、自分自身を大切にできるように工夫しましょうね。

★☆☆睡眠のお話☆☆★

みなさんは夜に十分に眠れているでしょうか？ 睡眠は身体だけではなくこころの健康にとっても大切なものです。そこで「ぐっすり眠る技」をいくつかみなさんにお知らせします。「早く寝なきゃ！」と思うほど眠れないことが多い人は、以下の技を試してみてくださいね☆

①眠る前の環境を整える

寝る前の 3,4 時間はカフェインを含んだ飲み物は避けること。そしてリラックスした空間を作りましょう。

②眠くなってから床に就く 　　どんな人もいつか必ず眠気が訪れます。眠くなってから布団へ。

③しばらくしても眠れなければ布団から離れる

横になって 15 分経っても眠れなければ、一度布団から離れて眠気が訪れるのを待ちましょう。

ただし、眠気を待つ間は軽い読書や音楽などでゆったりと過ごすこと。ゲームなど興奮するものは×！

④毎日同じ時間に起きる

眠るのが遅くなってしまったから起きる時間がずれてしまうと、睡眠のサイクルがずれてしまうおそれあり。

早く起きることで夜になると自然と眠くなるのが快眠の秘訣です。

⑤寝るとき以外は横にならない

上手く眠れないことが多い人は、眠くなってから布団で横になることを繰り返すことがおすすめ。

⑥昼寝をするなら午後 3 時までに 30 分程度

⑦軽い運動で汗をかく

【引用文献：竹田伸也著「マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック」遠見書房】

【今後のスクールカウンセラー来校予定日】

10 月 11 日（金）・18 日（金）・25 日（金）・28 日（月）

11 月 1 日（金）・8 日（金）・15 日（金）・18 日（月）・29 日（金）

12 月 2 日（月）・13 日（金）・16 日（月）・20（金）

1 月 10 日（金）・17 日（金）・24 日（金）・27 日（月）

2 月 7 日（金）・21 日（金）

気軽に申し込んでください。担任の先生または担当の先生まで申し込んでください。

教育相談担当は、内野先生・小笹先生・向後先生・津嶋先生（保健室）です。