



# スクールカウンセラー通信

令和 5年10月3日

渋川青翠高校の生徒のみなさん、こんにちは。

朝晩が涼しくなり、秋の気配をちよっぴり感じられるようになりました。二学期が始まって一か月、学校生活のペースは戻りましたか？夏の疲れも出始める頃で、朝なかなか起きられなかったり、気分が乗らない日もあるかと思います。二学期は行事も多く、冬休みまで長く感じられますが、長期休みで崩れてしまった生活リズムを改善し、活動しやすい秋を楽しく過ごしたいものですね。

## 生活リズムを改善するには

夏休みのように長期の休み中は、ついつい夜更かしをしたくなり、お昼頃まで寝てしまうような不規則な生活を送ってしまいがちです。そうすると、睡眠に悪影響が出る恐れがあります。生体リズムを調節する「体内時計」は25時間周期とされていて、1日24時間の周期とのズレを、さまざまな刺激を受けることで修正しているそうです。しかし、お昼過ぎまで眠ったり日中体を動かさなかったりの生活を送っていると、このズレを修正できずにリズムが崩れてしまい、睡眠の質が低下したり、睡眠不足になってしまうのです。

この状態を修正するには外部からのさまざまな刺激を受ける必要があります。そのなかでも最も有効とされているのが太陽の光です。起床後に太陽の光を浴びることで、生体リズムを調整する「メラトニン」の分泌が増え体内時計がリセットされます。また、朝食には活動のエネルギー源だけではなく、目覚めを促すはたらきもあります。簡単なものでもよいので朝食を摂るように心がけましょう。

## それでもしんどい……

学校生活や家庭でも、思うようにいかず不安や苦しみ辛さを抱えてしまうことがあると思います。誰かに話すことで気持ちが整理され、こころがちよっぴり軽くなり、余裕が生まれてくると思います。もし不安や苦しみ辛さを抱えてしまったら、周りの人に「SOS」のサインを出してください。そして受け取ったひとは、信頼できる大人につなげてくださいね。

保護者の皆様へ……面談をご希望される方は学校にお問い合わせください。

渋川青翠高等学校 TEL:0279-24-2320      スクールカウンセラー 角田博美



◆10月のカウンセリング日◆ 10月17日(火)、24日(火)