

相談室だより 第4号

令和7年12月11日

西東京市立田無第四中学校

スクールカウンセラー

年末が近づき、寒さが厳しくなりました。布団から出ることが辛くなる季節ですね…。スッキリ目覚められない原因は寒さ以外にも様々ですが、『睡眠不足』は原因の一つです。たかが睡眠不足と侮られることもありますが、『質の良い睡眠』は私たちに多くの良い影響を与えています。

睡眠が私たちに与える影響として、以下の3つが挙げられます。

- ① **痩せやすくなる**：睡眠時間が十分だと、基礎代謝が上昇し脂肪が燃焼されやすくなります。また、ご飯を食べた時に満腹感を感じやすくなり、間食などを抑えられるとされています。
- ② **頭の回転が速くなる**：睡眠は脳の疲労を回復させると考えられています。『毎日6時間しか睡眠を取らないでいると、酔っ払いと同じくらいまで脳機能が低下してしまう』と指摘する研究もあります。
- ③ **気分が安定する**：十分な睡眠をとると前頭葉や扁桃体のような脳の感情を司る部位が正常化し、些細なストレスや漠然とした不安による気分の乱れを防ぐことができます。

このように、十分な睡眠は私たちに多くの恩恵を与えてくれます。

もしも皆さんが

- 最近、食欲がコントロールできていない気がする
- ぼーっとしてしまい、やらなきゃいけないことに集中できない
- 今までは何とも思っていなかったことが不安に思えてきた

以上のように感じられるときは、睡眠不足が原因かもしれません。夜には質の高い睡眠をしっかりとって、日中の学校生活や好きなことに全力で打ち込めるようになりましょう。

○保護者の皆様へ○

お子さんのことで心配なことや気になっていること、関わり方で困っていること、誰に相談していいかわからないこと等がございましたら、お気軽にご利用ください。お子さんにとってよりよい学校生活となりますよう、また、健やかな成長が育まれますよう、保護者の皆様や教職員と協力しながら、一緒に考えさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくようお願い申し上げます。

相談室の開室予定（3学期）

1月	13日(火)・14日(水)・19日(月)・20日(火)・21日(水)・26日(月)・27日(火)・28日(水)
2月	2日(月)・3日(火)・4日(水)・9日(月)・10日(火)・16日(月)・17日(火)・18日(水)・24日(火)・25日(水)
3月	2日(月)・3日(火)・4日(水)・10日(火)・11日(水)・16日(月)・17日(火)・18日(水)

相談時間 **月曜日・火曜日・水曜日 8:50~16:15**

- ① 8:50~9:35
- ② 9:50~10:35
- ③ 10:50~11:35
- ④ 11:50~12:35
- ⑤ 13:30~14:15
- ⑥ 14:30~15:15
- ⑦ 15:30~16:15（放課後）です。

※昼休みと放課後は生徒の相談が優先になります。

予約方法 担任の先生等を通じて予約を入れるか、相談室の直通電話にご連絡ください。

※カウンセラーが相談中の時は留守番電話になっています。

お名前、メッセージを残していただけましたら、折り返しお電話いたします。

042-463-7238（相談室直通）