

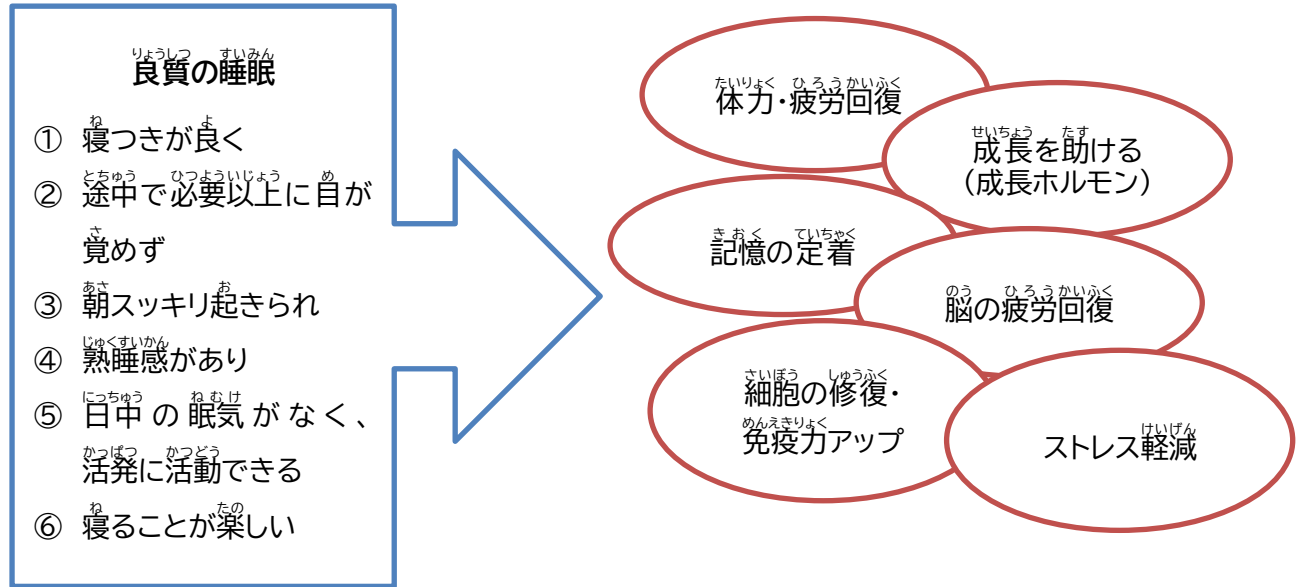
相談室だより 第2号

令和 8 年 7 月 13 日

西東京市立田無第四中学校

スクールカウンセラー

梅雨も明け、夏の暑さがやって来ます。皆さんの睡眠は良好ですか？



良質な睡眠のためには、リズムの整った バランスの良い生活 がとても大事です。

裏面に続く

相談室の開室予定（2学期）

9月	1日(火)・2日(水)・7日(月)・8日(火)・9日(水)・14日(月)・15日(火)・16日(水)・28日(月)・29日(火)・30日(水)
10月	5日(月)・6日(火)・7日(水)・13日(火)・14日(水)・19日(月)・20日(火)・21日(水)・26日(月)・27日(火)・28日(水)
11月	2日(月)・4日(水)・9日(月)・10日(火)・16日(月)・17日(火)・18日(水)・24日(火)・25日(水)・30日(月)
12月	1日(火)・2日(水)・7日(月)・8日(火)・9日(水)・14日(月)・15日(火)・16日(水)・21日(月)・22日(火)・23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、月日、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）

睡眠を邪魔するもの

- ① 塾や勉強で忙しくて寝る時間が遅くなる
- ② ゲームや動画、SNS を見ているうちに、寝るのが遅れる
- ③ 不安や心配ごとを考えてしまい眠れない

これらは、本人にとっては避けられないことかもしれませんが、「睡眠不全(負債)」や「生活リズムの乱れ」を引き起こし、自律神経の働きを乱します。特に夜遅くのゲームやスマホ利用などは、脳の興奮を引き伸ばし、良質な睡眠と体の調整作用を邪魔するので、自分の得にならないことを自分がしていると理解しましょう。どんなことでも、眠れていないと感じたら相談に来てください。

自律神経の乱れ

思春期は、体の成長に伴い、自律神経のバランスを崩しやすい時期で、片頭痛や起立性調節障害、過敏性大腸炎なども起こしやすいです。もちろん、無理をしないで休むことも、医療ケアも必要ですが、同時に周りの理解や温かい見守りも、とても大切です。

特に起立性調節障害は、午後になると復調するため、怠けやサボりとの誤解を受けがちですが、本人にも思うようにならない状況そのものがストレスとして更に本人の負担になります。

反面、本人もあきらめずに、午前中を寝て過さないなど血圧変動への対処や、栄養・軽運動・セルフケア(たとえばマインドフルネス瞑想)など自律神経のバランスを整えていくことも必要です。

ストレスへのセルフケアとプロケア

疲労や睡眠不足など体へのストレス(負荷)。学業や将来への心配や圧迫感。他人の目が気になる対人上の不安。自分や他者に対する不満・イライラ・怒りの感情。理解されない孤立・孤独感。自信のなさ。人を信頼できない感じ。消えたい…思い。

どんな思いも感情も、あなたの大事な感情です。ダメだと否定せずに、自分の思いに温かい眼差しを。でも、一人で抱えないで。そして相談に来てください。

参考資料
これらの本は全部、本校の図書室にあります。

保健室で見る、早寝・早起き・朝ごはんの本①
「スゴい！睡眠の力」
近藤とも子(著)国土社

おもしろサイエンス
「安眠の科学」
内田 直(著)日刊工業新聞社

眠れない・起きられない
「子ども若者にも広がる睡眠障害」
キャロリン・シン普森
(著)

知識ゼロでも楽しく読める！
「自律神経のしくみ」

イラスト版 13 歳からのメンタル
ケア
「心と体がらくになる
46 のセルフマネジメン

「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)
/万田出版

「セルフケアの道具箱」

「子どものための
マインドフルネス」
キラ・ウィリー(著)
大前泰彦(訳)/創元社

○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。どうぞよろしくお願い申し上げます。