



心の相談室だより

弥富北中学校 平成 30 年度 第4号



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの矢野加奈(やのかな)です。

寒い日が多くなり、段々と冬らしくなってきましたね。私は、朝が寒くなるにつれて、布団から出るのが辛くなってきています…。みなさんは、どうでしょうか？

夜ぐっすり寝て、朝すっきり目覚めるためには、いくつかのポイントがあるようです。

今回は、そんなポイントを3つ、紹介します。

①日中に太陽の光を浴びよう！

心のバランスを整えてくれる脳の物質のひとつに「セロトニン」というものがあります。「セロトニン」が不足すると、感情のコントロールがうまく出来なくなったり、憂うつな気分になりやすくなったりします。また、「セロトニン」は、体を起こす役割も担っています。「セロトニン」が増えると、どんどん体が動けるようになっていきます。

そして、セロトニンは、太陽の光を浴びることによって出る量が増えると言われています。冬は太陽の出ている時間が短くなり、光も弱くなるので、知らず知らずのうちにセロトニン不足になりがち。すっきり目覚めるためにも、意識的に太陽の光を浴びましょう。



②夜寝たい時刻に合わせて、朝、日の光を浴びる

朝、目覚めて日光を浴びると、体内時計がリセットされて、そこから約 14 時間後に眠るための準備を行う、脳の物質「メラトニン」が出るそうです。「メラトニン」がたくさん出ると、段々と眠くなっていきます。なので、例えば夜 10 時に寝たい時は、朝 8 時頃に太陽の光を浴びると良い、ということになります。夜の寝たい時刻に合わせて、日の光を浴びるようにすると、眠ることの出来る体になっていくということになります。

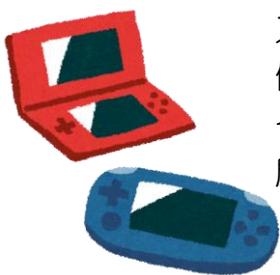
①②と関わってくるのですが…。

③寝る前の“光”にご注意

寝る直前まで、スマホやゲームの画面を見ていませんか？

スマホやゲームから出る光は、体を起こす脳の物質「セロトニン」が出ることを促して、体を休める脳の物質「メラトニン」が出ることを邪魔してしまいます。

そのため、どんどん目がさめていきます。なので、寝る前はできるだけ、暗い部屋でゆっくり過ごす和良好的眠りに繋がります。



心の調子を整えるためには睡眠はとても大切です。

もう少し詳しく知りたい方は、ぜひ気軽にスクールカウンセラーに声をかけてください！

- ◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることについて、スクールカウンセラーがお話を聴いて、それについて2人で考えるところです。
- ◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーと一緒に作り上げていくもので、カウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆お話をする内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど…何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいようなとき、気軽に利用してください。

場 所: 1F こころの相談室

開室時間: 11:00～17:00

開室曜日: 火曜日(時々変わります。以下の来校日を参照してください)

予約方法: 担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。

ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、基本的には予約制になっています。

※ 12・1・2・3月の来校日

12月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	
1月	15日(火)	22日(火)	29日(火)	
2月	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)
3月	12日(火)	19日(火)		



保護者のみなさまへ

お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。

(弥富北中学校：0567 - 65 - 4151)