



2022. 12

心の相談室だより

弥富北中学校 令和4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。

最近、どんどん寒くなってきていますね。朝、寒いとお布団から出にくくなったり、夜の寝つきが悪くなったりする時もあると思います。心の調子を整えるためには睡眠はとても大切です。

すんなり夜に眠って、気持ちよく朝に起きるために大切なことがあります。

それは、太陽の光を浴びることです！

冬は寒くて部屋にいたることが多くなったり、日の当たらない時間が長くなりますが、よく眠るためには太陽の光を浴びることが大切です。

今回は、睡眠と日光にどんな関係があるかについて紹介します。



朝、気持ちよく起きるために、太陽光を浴びて「セロトニン」を増やそう！



まず、人間の脳には、いろんなことを考えたり、身体を動かしたりするためにたくさんさんのホルモンや脳内神経物質（のうないしんけいぶっしつ）と呼ばれる働きものたちがいます。その働きもののひとつに「セロトニン」と呼ばれるものがあります。

「セロトニン」は身体を目覚めさせるための役割があり、太陽の光を浴びることでたくさん増えます。朝、頭がぼーっとする時や眠たい時は、とりあえず光を通さないタイプのカーテンなどを開けて、太陽の光を浴びましょう！そうすると、少しずつ身体のエンジンがかかってくるはずですよ。

また、「セロトニン」は、心のバランスを整えてくれます。そのため、「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、ゆううつな気分になりやすくなります。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です。

すっきり目覚めるためにも、朝や日中に、意識して太陽の光を浴びましょう。

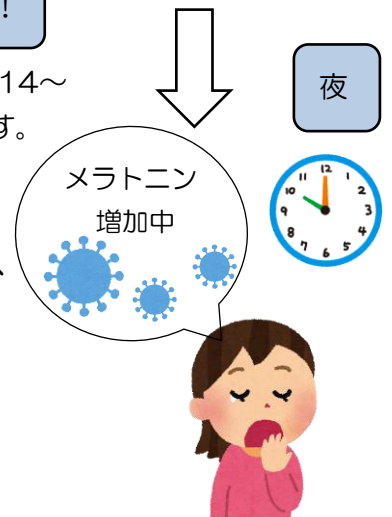


夜、すんなりと寝るために、眠りたい時間に合わせて太陽の光を浴びよう！

朝、目覚めてすぐに日光を浴びると、体内時計がリセットされ、そこから約14～16時間後に眠るための準備を行う、働きものの「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。

例えば夜10時に寝たい時は、朝6～8時頃に太陽の光を浴びるとよい、ということになります。寝たい時刻に合わせて太陽の光を浴びるようにすると、段々と眠ることのできる体になっていきます。



もっと詳しく知りたい人や興味のある人は、気軽にスクールカウンセラーに声をかけてください。

心の相談室について

- ◆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聞き、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が一緒につく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にくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場 所： 1F 心の相談室

開室時間： 10:30～16:30

開室曜日： 水曜日（詳細は下記のスクールカウンセラー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、原則として予約制になっています。

※ 2022年12月と2023年1・2・3月の来校予定日

<2022年>

12月	7日(水)	14日(水)	21日(水)	
------------	-------	--------	--------	--

<2023年>

1月	11日(水)	18日(水)	25日(水)	
2月	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)
3月	1日(水)	8日(水)	15日(水)	

※このお便りは、HPにも掲載しているので、必要な時はそちらもご確認ください。

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)

