



12月

5日(木) 西キャンパス
10日(火) 東キャンパス
12日(木) 西キャンパス
17日(火) 東キャンパス
19日(木) 西キャンパス

1月

9日(木) 西キャンパス
14日(火) 東キャンパス
16日(木) 西キャンパス
21日(火) 東キャンパス
23日(木) 西キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生へ

カウンセリングルーム便り

泉が岡



No.6

令和元年11月28日
宮城県塩釜高等学校

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

12月になります。なにかと慌ただしい時期になりましたが、ちょっと一休みの話題をカウンセリングルームからお届けします。今回の話題は、「睡眠」についてです。人間にとって睡眠はとても重要なものです。みなさんの睡眠はどの位でしょうか。

人によって睡眠時間に違いはあるでしょうが、睡眠をとることは、その日の疲れを取り、翌日の活動につながる訳です。ただ、少しの睡眠時間で疲れがとれる人がいれば、長く寝ても全く疲れがとれない人もいます。人には、それぞれ個性があるように、睡眠のとり方にも個性があります。一般的には、1日6時間以上の睡眠をとることが良いと言われていますが、便宜上、6時間以下をショートスリーパー、9時間以上をロングスリーパー、7～8時間を中間層(正常)としますと、ショートスリーパーの代表は、歴史の教科書でお馴染みの1日に3時間程度の睡眠しか取らなかったと言われているナポレオンです。逆にロングスリーパーの代表は、1日10時間以上の睡眠をとっていたと言われていたアインシュタインです。しかも、彼は10時間の睡眠を誰にも邪魔されたくないと言って自室に鍵をかけて寝ていたそうです。睡眠不足から脳の働きが低下することを恐れていたのかもしれませんが。

10代の頃から、1日6時間以下のショートスリーパーの状態を続けているとストレスや疲労の影響で生活の質を低下させてしまうと言われていますが、最近の研究報告からは認知症との関連も指摘されています。また、1日6時間以上の睡眠があり、自分では問題ないと思っている人でも、実は睡眠の内容によっては同じように日常生活の質を低下させていることもあるそうです。例えば、ちょっとしたことでイライラして対人関係に影響が出ているなど、睡眠内容と関係していることもあります。

そこで、良い睡眠のためのアドバイスです。一番は規則正しい生活リズムです。中でも基本となるのは、朝食をきちんと摂り、寝る2時間前にはスマホを見ないことです。更に、寝つきが悪い方には、寝る1時間前のお風呂も効果がありますよ。

日常生活でのちょっとしたことで相談することですっきりすることがあります。気軽にカウンセリングルームを訪ねてください。

保護者の皆様へ

塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

東キャンパス 9:50～16:20 放送室(2階)
西キャンパス 10:50～16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所に変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188
(西) Tel 022-362-1011

