



カウンセラー通信 No.3

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

皆さん、夏休みは楽しめましたか？ 今年の夏は、コロナ禍の影響もあって、例年のように海へ山へ街へ…という訳にはいかず、家の中で過ごした人が多かったのではないかと思います。そんな夏休みも終わって、再び学校が始まりましたが、「身体が夏休み気分ままで、学校モードに切り替わらない」という人もいるのではないのでしょうか？
今回は「生活習慣を戻す」「生活のリズムを切り替える」ことについてのお話です。

・生活のリズムを切り替えよう！

人間、生活のリズムを切り替えるのは、なかなか難しいものです。そこで皆さんに、生活リズムを切り替えるためのちょっとしたコツをいくつか紹介したいと思います。



睡眠時間は 徐々に戻そう！

○生活のリズムが乱れてしまった時、前日になって慌てて起床時間を早く戻しても身体が追いつきません。1日10分ずつの計画的な早寝・早起きで無理のない時間変更を！

1日3食 きちんと食べる！



○エネルギーが切れたら補給！3食しっかり食べることで、食事時間のリズムを思い出しましょう！人間の身体というのは、寝だめ・食いだめは出来ないようにできています。

寝る前の強い光は 控えよう！

○テレビ・パソコン・携帯・スマートフォン…夜に光を浴びると脳が眠る信号を出すのが遅くなります！結果的に夜更かし&朝寝坊につながっていくので要注意です。

適度な運動で快眠！

○身体に適度な疲労感を与えることは、心地よい眠りを生む秘訣です。就寝30分前の軽いストレッチで体温を上げるのも、入眠に効果的に働きます！



・生活リズムの大原則は「メリハリ」!?

ここまで生活のリズムを切り替えるコツをいくつか紹介しましたが、それらとは別に、生活リズムの改善を実践する上で、すべての基本となる重要なキーワードがあります。

それが「メリハリ」をつけることです。ダラダラとテレビを見ながら布団の中で横になってる、というのは「遊ぶ時間」と「休む時間」のメリハリがとれていない状態です。

これが「布団に入ったら寝る!」というようにして習慣化していくと、布団に入ったところで身体が「眠りスイッチ」をオンに切り替えやすくなり、心地よい眠りを助ける一因となります。布団の中でスマホをいじったりゲームをしている状態は、スイッチでいえば「遊ぶ」と「眠る」の間をカチカチと何度もつけたり消したりしているようなもので身体が眠る時間だと気づいてくれなくなります。また、眠ってはいても「まだ遊ぶモードじゃないかな?」と、身体(脳)が感じて、眠り自体が浅くなることもあります。

◎長々と書きましたが、生活のリズムを切り替えるコツを簡単にいうと、生活リズムを「身体に分かりやすく教える」ということです。「布団に入る＝眠る、日光を浴びる＝起きる、朝ごはんを食べる＝目を覚ます、机に座る＝集中する……などなど、分かりやすいメッセージで身体に今どういう時間なのかを教えてあげること」が、生活のリズムを整える最大のコツです。



・思春期に多い「起立性調節障害」にご注意ください！！

思春期のお子さんが、頭痛、腹痛、身体がだるい、めまい、立ちくらみ、疲れやすい、朝起きられない、夜眠れない等の体調不良を訴えることがあります。起床時の症状が特にひどくて、遅刻や欠席も見られます。この場合、自律神経系の疾患である起立性調節障害の可能性が考えられます。症状の程度に個人差はありますが、最近では10人に1人は、この疾患を抱えていると言われています。発症の原因となるのは、①成長期のホルモンバランスの影響、②心理的な要因の不眠、③生活習慣による夜更かしなどです。

いずれの場合も、ストレスと睡眠リズムの乱れが大きく関係しており、決して単なる「怠け」や「サボり」とは言えません(深夜まで勉強したことで発症した子もいました)。

起立性調節障害は、一般的な診察や血液検査では異常が見当たりませんが、起立時の血圧や脈拍数を測ると異常が認められます。現在は、医療機関(総合病院等)で新起立試験という検査法により、科学的に病気の有無が診断可能となっています。治療には、早くても1年、通常2～3年以上にわたる長い時間を要します。上記のような体調不良が認められる場合は、医療機関の受診をご検討ください。また、カウンセラーの方では、簡単なストレスチェックを実施することも出来ます。こちらは学校までご相談ください。

・リラックス法の紹介(自律神経を整える「深呼吸」)

◎深呼吸…①楽な姿勢で ②ゆっくり息を吸う(4秒くらい)：エネルギーや楽しいことが身体の中に入ってくるイメージで ③胸一杯になったら吸うのを、一度止める(1秒くらい) ④それから、ゆっくりと息を吐く(6秒くらい)：体の疲れなどを外に吐き出すイメージ ⑤これを2～3回くりかえす ※吐くことに意識を集中すると効果的！

・ためこまずに相談

1人で何とかしようとせず、学校の先生やスクールカウンセラーに相談してみてください。話すことで楽になったり、良い方法が見つけれられたりするかもしれません。

カウンセラーの来校日：9月4日(金)・11日(金)・25日(金)、
10月23日(金)・30日(金)、11月13日(金)・20日(金)

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくはSCMの水井先生までお願いします。
保護者の相談も受け付けております。まずは学校までお電話ください。

学校TEL 028(622)6542

※相談の開始時刻は9:30～15:30の間で予定しています。