



12月

- 1日(金) 東キャンパス
- 5日(火) 西キャンパス
- 8日(金) 東キャンパス
- 15日(金) 東キャンパス
- 20日(水) 西キャンパス
- 22日(金) 東キャンパス

1月

- 12日(金) 東キャンパス
- 16日(火) 西キャンパス
- 19日(金) 東キャンパス
- 30日(火) 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まで



泉が岡

平成29年12月5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月になりました。なにかと慌ただしい時期になりますが、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。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去り、翌日の活動につなげていくものです。しかし、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、一日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、みなさんの睡眠はどの位ですか。

私が普段仕事をしている精神科クリニックには、眠りのリズムが上手く行かないとの訴えで来院する人が少なくありません。問診時のチェックにある睡眠の欄には、「睡眠時間が6時間以下か9時間以上か」の問いがあります。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）としています。ショートスリーパーの代表は、1日に3時間程度の睡眠しかとらなかつたとされている、みなさんも知っているナポレオンです。逆にロングスリーパーの代表は、アインシュタインです。彼は、1日10時間の睡眠をとっていました。しかも、彼は10時間の睡眠を誰にも邪魔されたくないで、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と言われていました。

睡眠不足という言葉からは、1日3時間程度の睡眠で生活している人を思い浮かべますが、こ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しています。また、最近の調査では、1日6時間以上の睡眠をとって自分では睡眠に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の生活の質が低下させている人も少なくありません。考査が終わった解放感やこれからの冬休みなど生活リズムを崩さないように注意して下さい。

最近、なにをしてもしっくりいかない。勉強も部活動も、友だち関係も……と思うあなた。もしかしたら、睡眠リズムの乱れかもと心配な方は、一度カウンセリングルームを訪ねて下さい。

保護者の皆様へ

宮城県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； 9：50～16：10
- ★場所； 東キャンパス 相談室（1階校長室隣）
西キャンパス 保健室内カウンセリングルーム
- ※実施場所は変更する場合があります。
- ★お問い合わせ先：(東) Tel 022-362-0188
(西) Tel 022-362-1011

