

# スクールカウンセラーだより

2023年11月

徳島県立徳島北高等学校 スクールカウンセラー  
公認心理師・臨床心理士 和田 邦美

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの和田です。

2学期も後半に入り、季節は夏から秋へと移りました。暑過ぎず寒過ぎない秋は、「睡眠の秋」と言われることもあります。睡眠には、心身の健康を保つうえで多くの重要な役割があります。

今回の便りでは、睡眠の役割について記してみました。

## 1. 効率的な学習をすすめるための「睡眠」

学習内容を記憶し、整理して保存するのは「脳の海馬」です。海馬が記憶を整理するのは「眠っている時間」と言われています。深夜まで勉強したり徹夜したりするより、きちんと睡眠をとる方が効率よく記憶できるということです。脳は、興味あることから優先的に記憶するそうです。興味を持って楽しく学習したことは、翌日以降も記憶として残りやすいかもしれません。

## 2. 体の成長と心の安定のための「睡眠」

体の成長に欠かせない「成長ホルモン」は、夜間にたくさん分泌されます。夜間に十分な睡眠をとることは、体の成長を促すことにつながります。

また、「セロトニン」というホルモンは、「幸福の物質」とも言われており、気持ちが明るくなり、やる気も出るなど、心の安定に関係しています。セロトニンは、日中に分泌されるホルモンなので、太陽の光が欠かせません。日中、太陽の光をたくさん浴びるためには、「夜は早めに寝て、早起きする」こと。つまり、睡眠リズムを整えることが、とても大切なのです。

## 3. 「体内時計」をリセットするための「睡眠」

体内時計は生物時計とも呼ばれています。ヒトの体内時計の周期は24時間よりも長いので、夜ふかしや朝寝坊を繰り返すと、体内時計を狂わせてしまいます。体内時計を24時間にリセットするためには、朝起きてすぐに太陽の光を浴びること。そうすることで、起床後14～16時間後には自然と眠くなり、規則正しい生活リズムが身につくようになります。

生徒のみなさん、身体の不調や不安・悩みを感じているようであれば、カウンセラーに相談してくださいね。お子さんのことでお悩みの保護者の方も、気軽にご相談ください。予約は担任の先生や教育相談の先生を通して申し込むことができます。

.....相談申し込み表 きりとり線.....

学年・組	名前

