

# スクールカウンセラーだより

2021年12月

公認心理師・臨床心理士 和田 邦美

もうすぐ冬休みです。休み中「体内時計」が乱れないよう、規則正しく過ごすように心がけましょう。

## 1 体内時計とは？

生物は地球の24時間周期に同調して、体内環境を変化させる機能を持っています（「概日リズム」）。概日リズムは安静状態でも認められることから、生物は体内に時計機構を持っているとされています。「体内時計（生物時計）」と呼ばれるもので、これは脳に存在します。

ヒトの「体内時計」は24時間よりも若干長いとされていますが、外界の24時間周期に一致させる機構を持っており、人間では、朝の強い光は体内時計を早める方向に、夜の光は遅らせる方向に働くことで、体内時計の周期が24時間に整えられていると考えられています。

## 2 体内時計が乱れると・・・

「体内時計」周期と外界の24時間周期のズレを修正できなくなったとき、睡眠・覚醒リズムに乱れが生じます。夜の明るい照明やスマホなどの明るい光は修正がしづらい環境といえます。

このような状況が続くと、「深夜にならないと寝つけない、昼頃まで起きられない」といった症状のほか、眠気・頭痛・倦怠感・食欲不振などの身体的不調が現れます。「体内時計」の乱れは、昼間の活動に支障を来すため、人間にとって体内時計調整は非常に大切な事項です。

## 3 不調が生じないように、体内時計を整えましょう

- ・毎日同じ時刻に起きましょう。体内時計の安定に最も重要です。
- ・朝起きたらカーテンを開け、光を浴びましょう。遅れがちな体内時計がリセットできます。
- ・朝食をとりましょう。少量でもかまいません、何かを口にしましょう。
- ・昼寝は避けましょう。夜の睡眠の妨げとなります。どうしてもその時は、30分以内で。
- ・軽い運動習慣を身につけましょう。
- ・夜間の照明は、明る過ぎないようにしましょう。

PCやスマホなどの明るい光は睡眠に不可欠なホルモンを減らすので、要注意です！！

(参照:厚生労働省)

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。

.....相談申し込み票 きりとり線.....

学年・組		名前	
------	--	----	--

