スクールカウンセラーだより　No.3

令和6年9月
千葉県立柏井高等学校
スクールカウンセラー
朝海　卓也

1ヶ月と少しの夏休み期間を経て、いよいよ2学期の始まりですね。まだまだ猛暑が続いていますが、これを読んでいるあなたにとってはどのような日々でしょうか。部活動、進学準備、アルバイト、友達と思いきり遊ぶ…いろいろ思い出に残ることがあったかもしれません。「特に何もやってないなぁ」…それでも大丈夫です。新学期は心機一転、生活をアップデートして物事にチャレンジするのに非常に良いタイミングですので、「何かやってみたい！」そういう気持ちがもしあれば動き出してみましょう。

9月22日は秋分の日です。この日以降、陽が落ちる時間帯が早まり、次第に夜の時間の方が長くなっていきます。秋の夜長に重要な『睡眠』について今回はお話しします。皆さんは毎晩どのように睡眠をとっていますか。研究によれば、翌日に良いパフォーマンスを出すには、眠りに入って最初の90～120分間の睡眠の質が高いことが重要だそうです。また、就寝90分前に入浴を済ませると体温が徐々に下がり、スムーズに眠りに入りやすくなります。適正な睡眠時間というのは個人差がありますが、一般的に6時間以上は必要とのことです。日付が変わる前にベッドに入り、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることを心掛けてみましょう。良質な睡眠が得られると日中の集中力や思考力がUP することも期待できます。日々忙しい高校生活とは思いますが、ぜひ参考にしてみてください。

日々の睡眠時間の記録をとることも有効です。近頃だとスマホアプリ（ポケモンスリープなど）やスマートウォッチも使えますね。

○ スクールカウンセラーの勤務日　※毎週木曜日

9月・・・5日、12日、19日、26日

9 SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月・・・3日、10日、17日、24日、31日

10 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

○生徒も保護者の方もカウンセリングの申し込みができます。
○生徒は保健室の養護教諭あるいは担任を通じて、保護者の方はお電話で申し込んでください。

参考文献：西野精治（2017）.「スタンフォード式最高の睡眠」.サンマーク出版