

平成 25 年 7 月 19 日

保護者及び生徒の皆さまへ

大阪府立北野高等学校

教育相談のお知らせ

4月にお知らせ致しましたように、スクールカウンセラーとして臨床心理士の山田智子さんをお迎えして教育相談を実施しています。9月～10月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

やまだ ともこ

スクールカウンセラー 山田 智子さんの来校日

9月： 3日（火）、10日（火）、17日（火）、24日（火）
10月： 1日（火）、 8日（火）、15日（火）、29日（火）

11：55～12：35（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：00～14：50（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：55（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として、1回の面談時間は50分とします。

2. 場 所 生徒相談室（本館1階）

（生徒相談室前の階段左下に待合場所がございます）

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方 事前に必ず電話で下記までお問い合わせください。

Tel 06-6303-5661

大阪府立北野高等学校

保健室 薬師寺 素子(養護教諭)

西尾 文 (養護教諭)

イ) 生 徒（次のうちいずれかで）

○直接相談室へ行って、山田さんに話す。

○保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。

○保健室の薬師寺先生・西尾先生を通じて申し込む。



スクールカウンセラー 山田智子さんより

睡眠を見直そう！

「今さら生活習慣のこと？」と感じた人、悔ることなかれ！

これは基本的だけど、実はとても重要なこと。睡眠がしっかりとれていないと、体調はもちろんです、物事のとらえ方がマイナス思考になったり、集中力・思考力・判断力も落ちてきたりという脳の機能全般が落ちてきます。ところが、若い時期は心身の変化がすぐには表れない（多少持ちこたえられる）ので、まさか睡眠不足がそのような状態を引き起こしているとは気づかないことが多いのです。なかでも北野高校の生徒さんは、不調を感じ始めても、やる気や意志の弱さ等に原因があると信じている人が少なくありません。睡眠時間が3～4時間でも自分は十分足りていると思いついでいると、実際にはかなりの緊張状態が続いていて、疲れを感じにくくなっていることがあります。自分のやりたいことに精いっぱい取り組むようにするためにも、しっかり寝て、気持ちよく起きているかを、健康チェックのバロメーターにしてください。

<ぐっすり寝て、気持ちよく起きるためのポイント>

- ① 寝る30分前には、明るい照明（白色蛍光灯）は避け、パソコン・携帯・TV等から離れる。
- ② レム睡眠とノンレム睡眠のサイクルを意識し、睡眠時間を平均約6時間とる。
1サイクル約90分と言われていますが、人によって多少前後します。深い眠りの時に、疲労回復を促し、免疫力や記憶力を強化する作用があるとされているホルモンが分泌されます。脳と身体のメンテナンスが行われるのです！
- ③ 朝目覚めたら、カーテンを開け、朝の光を浴び、コップ一杯の水を飲む。

<朝、勉強したいと思う人は>

* “朝起きたらすること”を決めておく

➡ 決めていないと、せっかく早く起きても「何をしよう」と考えることで不安になり、その不安が副交感神経のレベルを下げ、自律神経が極端に交感神経に偏ったバランスの悪い状態になってしまう。

* 良質な睡眠をとり 早起きのメリットを自覚する

➡ 朝は能力がアップしている！ 自律神経のバランスがよい。特に睡眠を充分にとった朝は最高。朝は交感神経が上がっていく時間でもあり、モチベーションも高くなる。

もうすぐ夏休みですね！これまで、勉強やクラブ・学校行事等で、忙しく過ごしてきた人が多いと思います。少し余裕のあるこの時期に、自分の睡眠パターンを見直してみてもいいでしょうか。もっと睡眠のこと知りたいと思った人にお薦めの本を以下に紹介します。

「快適睡眠のすすめ」 堀忠雄著 岩波新書 / 「睡眠の科学」 櫻井武著 講談社