邑楽町立邑楽南中学校

第 2号
2022年度

こころの相談室便り

梅雨に入りました。ここのところお天気もスッキリせず、暑かったり、涼しかったりと気温の変化も激しいので服装選びが大変かもしれませんが、体調をくずさないように気を付けてくださいね。

今回は、ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、好意的に受け止めることができる感覚である「自己肯定感」と関連している睡眠のお話をしたいと思います。

自己肯定感は脳の状態と密接に関連していて、その脳のコンディションを左右するのが睡眠の質です。睡眠には成長ホルモンを分泌して心身を修復したり、日中に経験したことや学習したことを脳に定着させて、記憶の整理をしたりする働きがあります。

睡眠不足になると自己肯定感が低下してしまい、ものごとのネガティブな面にばかり目が行きやすくなってしまうといわれています。

自己肯定感が高まるのに効果的な睡眠時間は、脳科学の研究によると、7～8時間が最も効果的だとされています。とはいえ、適切な睡眠時間は人それぞれなので、朝起きた時に自分が一番爽快だと感じられる睡眠時間を知っておくと良いでしょう。また、心身ともに疲れを感じているときは、普段より少し長めに睡眠をとることが奨励されています。睡眠はストレスを軽減し、脳の疲れを癒してくれる大切な時間です。

そして、昼間に太陽を浴びることは、夜の寝つきをよくしてくれます。それだけでなく、太陽を浴びると、私たちの体は自然と活発になって、幸せホルモンが生成されます。この幸せホルモンは、気分と意欲に関連していて、活性化すると清々しい気分になり、意欲がアップし、集中力も高まります。幸せホルモンを生み出すには、午前中に散歩をしたりして体を動かすことがおすすめです。

ポジティブな心と体で１日を過ごすためにも、朝起きた後に、外を歩く習慣をもつと自尊感情が満たされ、夜の睡眠も深まるという好循環が生まれます。

休みの日でも、朝、起きたら、まずはカーテンをパーッと開けてみてください。カーテンを開けるというアクションが一日の始まりを実感させてくれ、自ら動くということで自尊感情が刺激され、よいスタートをきることができます。窓から太陽の光が差し込んだり、外に出て太陽の光を浴びたりすることで、幸せホルモンの分泌を促し、幸福感アップと爽快な一日を自分自身で呼び起こしてみてくださいね。

～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～

不安に思うことや困ったことがあった場合には、事前に担任の先生を通してご連絡ください。

今後の勤務は、７月７日（木）、９月８日（木）、15 日（木）です

（スクールカウンセラー　桂　明子）