

スクールカウンセラーからのおたより

何とか新学期がスタートして1ヶ月たちました。調子は出てきましたか？よく眠れていますか？みんなに会えたうれしさも普通になって、意外に緊張していたこの数ヶ月の疲れをじわじわと感じ始めているでしょうか？夏も本格的になってきます。心の調整は、なかなか難しいので、ここは何とか、自分で動かすことのできる身体の調整からアプローチしていきましょう。

この季節いつもお話していて、上級生にはおなじみですが、今だからこそ、特に繰り返しますね。一年生はぜひ読んでください。質の良い眠りにはメラトニンという自律神経をコントロールする神経伝達物質の働きが大きくかかわります。これは午前中に作られるセロトニンという神経伝達物質によって、午後になると作り出されるのだそうです。しかもこのセロトニンの大切な働きは、イライラをおさえ気持を穏やかにすることです。こんなすぐれもののセロトニンは、午前中の太陽の光とリズム感のある軽い体の動きによって盛んになります。朝日を浴びること、朝ご飯を食べること、登校のために歩くこと。つまり毎日あなたがやっている当たり前のことですね。逆に、この日課が乱れると緊張が続くというわけです。夜遅くまでメールやゲームの画面を見ていた翌朝は、使い切れなかったアドレナリンが残って眠りが浅く、朝寝坊、朝食抜きではセロトニンの補充が十分でなく、気分が重くイライラして、集中力が落ちる。緊張したりがんばる力をかき立てたりする交感神経系（アドレナリンなど）と、ホッと緊張をゆるめ心も体も穏やかにする副交感神経系（セロトニンなど）という自律神経のバランスがくずれたようです。

緊張続きの上に暑くなったこともあって、疲れを感じやすいこの時期。イライラから脱出するためにも、ちょっと生活習慣を見直しましょう。休みの日も①いつもの時間に起きる。②朝のうちに10分ほど外へ出て、歩いたり軽く身体を動かす。③ゆっくり深呼吸する。簡単なことですがしばらく試して、身体から心へと調整していきませんか？

7月の相談日は7/17（金）の予定です。相談の申し込みは担任の先生、保健室の先生、相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより