

スクールカウンセラーだより

令和7年10月30日

スクールカウンセラー

森 直樹

急に寒くなってきましたね。

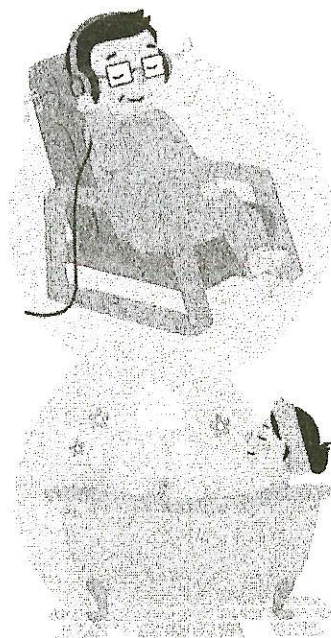
暑い夏も終わりようやく涼しい秋の到来を期待していましたが・・・急に寒くなってきましたね。季節の変わり目はとかく体調を崩しやすいため、生活リズム（睡眠、食事、運動と休養）を整えることが大切です。先日、ある学会に参加し、睡眠に関連するシンポジウムを聴講しました。今回のスクールカウンセラー便りでは、「成人版 良い眠りのためのポイント(エーザイ株式会社)」（監修 国立精神・神経医療研究センター 睡眠・覚醒障害研究部 部長 栗山健一氏）について、ご紹介したいと思います。

睡眠休養感を高める生活習慣のご紹介！

質の良い睡眠を得るためには、まず身体を眠りやすい状態にすること、さらに寝付きやすく、睡眠を妨げない環境を整えることが重要です。以下に示すような、就寝前の生活習慣や睡眠環境を見直し、睡眠休養感（睡眠で休養が取れている感覚）を高めましょう！

***** たえば *****

- ・寝る前にリラックスして心身の緊張をゆるめる
- ・快適な寝室
- ・寝る前にぬるめの入浴でからだをあたためる
- ・日中に散歩など適度な運動を
- ・しっかり朝食をとり、寝る直前の食事は避ける
- ・眠れないときは寝室から出る
- ・眠くなってから寝床へいく
- ・昼寝は短めに
- ・日中と夜間のメリハリ



POINT

適度の運動と食生活、日中と夜間のメリハリのある規則正しい生活習慣が質の良い睡眠を助けます。

令和7年11・12・令和8年1月のSC勤務日

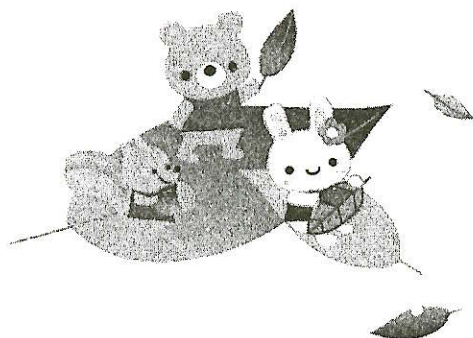
森 SC (9:00~13:00) 11月5日 12月3日 令和8年1月9日

區藤 SC (8:30~15:00) 11月11日 12月2・15・23日 令和8年1月22・29日

スクールカウンセラーだより

令和7年10月30日
スクールカウンセラー
森 直樹

寒くなって、きましたね。

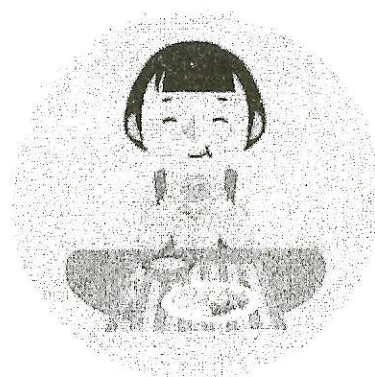
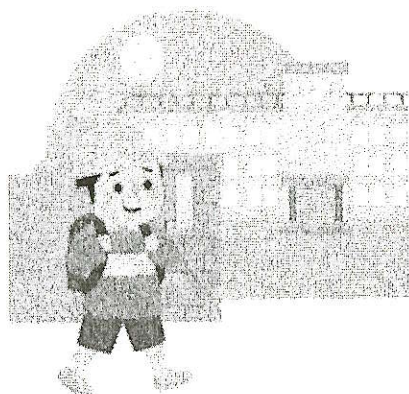


夏が終わったと思ったら、急に寒くなってきましたね。

この時期、季節の変わり目は体調がくずれることが多いです。しっかり生活リズム（睡眠、食事、運動）を整えましょうね。

太陽の光（日光）を浴び、朝ごはんを食べましょう！

朝、目覚めたら太陽の光（日光）をあびましょう。朝の日光を浴びることで体内時計がリセットされると睡眠・覚醒リズムが整います。体内時計が適切に働くことで夜の寝つきも良くなりますよ。また、しっかり朝食をとって一日を始めることは、夜ふかしや朝寝坊を防ぐだけではなく、健すこやかな生活に大切な習慣です。



令和7年11・12・令和8年1月のSC勤務日

森 SC（9:00～13:00） 11月5日 12月3日 令和8年1月9日

區藤 SC（8:30～15:00） 11月11日 12月2・15・23日 令和8年1月22・29日