



相談室だより



No. 1 (2009年5月)

三重大学附属中学校スクールカウンセラー 山北 深香

『眠りについて』

新学期もあっという間に1ヶ月が過ぎました。新しいことを始めたり、新しい出会いというのは緊張をしますが、そろそろ新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか？

今年の春は、桜の花が散り、花冷えを過ぎてても急に寒くなったりして体調を整えるのが難しいですね。また、耐震改修工事の関係で土曜日にも授業がある日もあり、疲れを翌週に持ち越すこともあるかもしれません。皆さんは疲れやストレスをどのように解消していますか？食べること、ゲーム、TV、おしゃべり、スポーツ、そして何と言っても睡眠でしょうか。

春眠暁を覚えず…春でなくても、若ければ若いほど眠いでしょうね。

こころと体の関係は、私たちが感じている以上につながっています。多少寝不足になったとしても、好きなことができ満足できれば、翌日はちゃんとついていけることもよくあります。睡眠時間(布団の中にいる時間)は長くても、こころが満たされていないときには、眠りが浅かったり、翌日だるかったりすることも経験しているのではないのでしょうか。逆に、心身共に疲れ果てて、ひたすら眠り続けることもありますね。

私たちの健康(こころと体)のパロメーターのひとつは『睡眠』です。人間は地球上に生きている以上、地球の周期24時間に私たちの体もそれに同調しています。夜遅くまで起きていて、朝寝坊をすると朝の光を浴びる時刻が遅くなります。すると、朝の光を浴びる機会(時間)が減り、私たちの生体時計と地球の周期が大きくずれていきます。この朝の光というのは、オーケストラで言うと指揮者の役割をしているそうです。指揮者がいない状態が続くと、体というオーケストラのまとまりがつかなくなってしまいます。すると体の中の様々なリズムがバラバラになり、本来あるべきリズム(体調)とは異なった状態になってしまいます。海外旅行をしてもいないのに、いわゆる慢性的「時差ぼけ」の状態になるわけですね。この状態では、遊んでも勉強しても集中しにくくなり、頭はボ～っとなってしまいます。

また、睡眠は、時間だけでなく眠りの質(浅い・深い)が大切です。心配事や悩みがあれば、眠れないですよね。たいていは友だち関係など、人とのつながりや関わりについて考え込んでしまって眠れないことになるのではないのでしょうか。ひとりで悩み、抱えることに疲れたら、気軽に相談室を訪ねてきてください。相談することがなくても一休文庫や箱庭を見に、気楽に立ち寄ってみてくださいね。

保護者の皆さまへ

～子どもたちに伝えることができるもの～

新学年が始まり、子どもさんたちは元気に登校されておられますか？子どもの元気は、親にとって最も気がかりなことですね。勉強だけしていれば安心、確かな将来が約束されているとは言えない時代、歴史的にも特筆されるような不景気の時代に私たちは生きています。

大人でさえも先行きの不安を感じてしまうようなこの時代、子どもたちに伝えることができるほどの確かなものを私たち自身がつかめているのでしょうか。これまで確かであると思っていたことが、ひっくりかえってしまったことに誰よりも私たち自身が不安を感じているのではないのでしょうか。自分には関係ないとは言えないくらい、身近にさまざまな影響や変化を体験しています。子どもたちは子どもたちなりに時代の風、社会の空気を敏感に感じ取って日々を過ごしていることでしょう。大人も子どもも何やら不安定で不安なものを感じながら生きていることは、共通しているのではないのでしょうか。

このような時代、確かなものはなかなか見つけることはできませんが、思い出す映画があります。ご覧になった方もいらっしゃると思いますが、『ライフ・イズ・ビューティフル』(出演：ロベルト・ベニーニ、ニコレッタ・プラスキ 監督：ロベルト・ベニーニ)です。第二次世界大戦下のユダヤ人強制収容所の中で、幼い息子を守り切った父親と母親の姿がシリアスになりすぎず、ユーモアたっぷりに描かれています。時代背景は全く異なりますが、家族にとっての危機的状況を通して親が子どもに何を伝えることができるかを考えさせてくれる映画です。

私たちは決して強い存在ではなく、生きることは確かに辛いことが多いのですが、このような時代だからこそ、未来に生きる子どもたちに「生きることは素晴らしい！！」と伝えることができる大人でありたいと思っています。私たち自身を勇気づけるために、『ライフ・イズ・ビューティフル』はいかがでしょうか。

5月の開室予定

- | | | |
|------------------|---------|---------------------------|
| ・5/7(木)、5/21(木) | | 午前8:30 ~ 午後1:15 |
| ・5/14(木)、 | | 午後1:15 ~ 午後5:15 |
| ・5/12(火)、5/20(水) | } | 午前8:30 ~ 午後5:15
↓1日中!! |
| ・5/26(火)、5/27(水) | | |
- 追加・変更分です。

相談日時 ... 変更される場合があります。山北、または養護教諭の辻先生にご確認ください