

# スクールカウンセラー便り

令和2年5月発行

スクールカウンセラー 松本 靖子



## ◆生徒のみなさんへ

そろそろ疲れが出てきてはいませんか？疲れたと思う時は、無理せずに、ひとやすみしてください。結構、ペースがつかめてうまく過ごせている人も、頑張りすぎには注意をしてくださいね。ペースはいつでも見直せますし、調整して立て直すことができます。時々、苦しかったり、辛かつたりするかもしれません、みんなで乗りこえていきましょう。

## ◆新型コロナウィルスの感染拡大による、ストレスをのりきるために



4月のお便りで紹介した『学校が休みの間の家の過ごし方（参考資料の①より抜粋して紹介）』の「①規則正しい生活をしましょう。十分な睡眠をとり、食事は、毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。」を、覚えていますか？いわゆる、基本的な生活習慣といわれるものですね。健康にはとても大切です。

しかしながら、学校の休校中は、いつもより太陽の光を浴びる時間が減ったり、運動したり、活動する量が減ることで、朝の目覚める時間と夜の眠る時間が、乱れやすくなります。これらのことは、今の生活では、ごくふつうのことです。自分がなまけているからだなんて、けっして思わないでね。

では、どうしてこのような反応が出やすいのか、参考資料②から紹介します。みなさん無理のない範囲で、工夫して、元気に過ごしましょう。



以下、参考・引用資料の②から抜粋して紹介します。



### ★★★★「外出自粛中によい睡眠を確保するための5つのヒント」★★★

#### 1. 毎日、普段通りの時間に起きて日光を取り入れましょう

通勤・通学に要する時間が無くなると、起床時刻が遅れがちになります。仕事や学校に行っていた時と同じ時刻に起床をして、日光を取り入れましょう。規則正しい起床と日光は、夜のよい睡眠に重要です。



#### 2. 長い時間の昼寝をしないようにしましょう

日中に時間があるからといって、長時間の昼寝をとると夜によい眠りが訪れなくなります。昼寝をする場合は、お昼の早い時間に、若い人であれば10-15分程度、高齢者であれば20分程度に留めましょう。その際も、布団は使用せずに、イスに座って“うとうと”する程度に留めましょう。

### 3. 布団は夜に眠る時にのみ使用しましょう

仕事や勉強、読書などの活動はできる限り寝室以外の場所で行いましょう。寝室以外の場所の確保が難しい場合でも布団の上で活動しないようにしましょう。布団は眠らない場所と体が覚えてしまします。



### 4. お昼と夜のメリハリをつけましょう

家が仕事や生活の中心の場になると、活動時間と余暇時間の境界がぼやけがちです。お昼は光を取り入れて活動的に過ごし、夕方以降は、部屋を暗くし情報機器から離れてゆったりと過ごしましょう。



### 5. 1日・2日眠れないことがあっても気にしない

眠れないというのは、不安やストレスに対する正常な反応です、不眠を長引かせないためにも、無理をして眠ろうとせずに穏やかな夜を過ごし、朝はしっかり起きましょう。すると、向こうから眠りはやってきます。



◎興味を持った人のために

►江戸川大学 睡眠研究所のホームページ

<https://www.edogawa-u.ac.jp/facility/sleep/sleptips.html>



### ◆保護者のみなさまへ



いつもと違う生活は子どもだけでなく、大人もストレスを感じるもので。眠れない日があったり、身体が思うように動きにくい、やる気がなかなか出なくていい日があるのは、心身のごく自然な反応です。焦ったり、自分を責めたりせずに、ありのままを受け止めて、がんばっている自分を労ってあげてください。

疲れた時は、休憩することも大切です。「ちょっと疲れたので、しばらく休憩するね」と、声をかけると、子どもは安心します。ひとりひとりの無理のない範囲で、過ごしましょう。



\*参考・引用資料：①日本児童青年精神科・診療所連絡協議会監修「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ

②江戸川大学睡眠研究所「外出自粛中によい睡眠を確保するための5つのヒント」



## ★★京都市教育委員会が開設する生徒のための LINE 相談★★

【SNS 京（みやこ）相談】 , 気軽に相談しよう☆彡

○5/7～6/7 の 17 時～22 時○

(臨時休業の状況等により変更される可能性があります)



○4/29 の本校ホームページで紹介されました○

<ホームページを確認しましょう>

○先生が QR コードの入ったプリントを届けてくださいます。

待っていてくださいね。



## ★★スクールカウンセリング、相談日の紹介★★

(休校中は、感染の拡大を防止するために相談活動を休止しています)

○ほぼ毎週の金曜日が相談日です。

