

## 生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

少し風が涼しくなり、うろこ雲も多くなって、秋の気配がしてきましたね。

コロナ状況が続いて少し不自由な毎日ですが、秋はいろいろな行事も控えていますし、おいしい食べ物もたくさんあります。豊かな秋の時間を楽しんで過ごしてくれるといいなと思っています。

夏の疲れも出てくるころですが、みなさんはぐっすりと眠れているでしょうか？

今回は、よい睡眠をとるために効果的な方法についてのお話をしたいと思います。

### 「認知シャッフル睡眠法」

やらなければいけないことや、いろいろな悩み事がしきりに頭に浮かんでしまって、布団に入ってもなかなか脳が休憩モードになってくれないことがありますよね。

【認知シャッフル睡眠法】は、そんな時にあえて脈絡のないイメージを連想することで、「考えるモード」になったままの脳を「休憩モード」にする簡単な方法です。

#### ① 簡単な単語を一つ思い浮かべます。

たとえば「あいすくりーむ」など。言葉は何でも構いませんが、「試験勉強」など、ストレスに関わる言葉はなるべく避けた方がいいでしょう。

#### ② ①で思い浮かべた言葉の「1文字目」から始まる単語を思い浮かべ、映像をイメージします。たとえば、「あいすくりーむ」の「あ」から、「朝顔」⇒朝顔の映像を浮かべる。「秋」⇒秋の映像、「雨」⇒雨の映像などと続けていき、「あ」から思い浮かべられる言葉がなくなるまで続けます。

#### ③ 次に、①で思い浮かべた単語の「2文字目」から始まる単語を思い浮かべて、映像をイメージします。この例では、「い」から始まる言葉を考え、映像をイメージするというわけです。

#### ④ 全部の文字に対して同じように映像を思い浮かべることを続け、その単語の全部の文字が終わったら、また別の単語を思い浮かべて、同じように「1文字目」から始めます。

以上を眠りにつくまで続けます。

それでも眠れないという時は、ぜひそんな気持ちを吐き出しに、相談室へも足を運んでみてくださいね。

## 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

\* 昼休み、放課後なども相談室を開放しています。

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。

### ♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。

