

# スクールカウンセラーだより

令和8年10月号



もりもと りょうこ  
森本 涼子

みなさん、こんにちは。月曜日カウンセラーの森本です。  
秋が深まり、寒い日も増えてきましたね。涼しくて動きやすい時期でもあり、気候の変化と行事の忙しさで、身体の疲れが溜まりやすい時期でもあります。  
心と身体はつながっていて、心の不調と思いきや身体が大きく影響していることもあります。

たとえば、まったく寝ていない徹夜明けと、8時間ぐっすり寝た翌日とでは、同じ心の状態ではないですよね。身体が疲れているときは、いつもは受け流せることも受け流せなかったり、イライラや落ち込みやすかったり、いつもより心が過敏になりませんか。

このように、身体を整えることは心の健康にとっても大事です。

心の内や外の世界で起きている問題で心がしんどいときも、身体を整えておくことは大切です。身体から心に影響が与えられるということは、いい影響も与えられるからです。簡単に解決することではないからこそ苦しんでいると思います。しんどい中にいても心を守れるように、回復技を打っておくことは大切です。

意識的に身体を動かしてリフレッシュしたり、少しの仮眠をとったり、色々な方法がありますが、身体を整える上で一番大きな要因は睡眠です。今回は、寝る前の習慣についてお話します。

なかなか休めない生徒さん・保護者さんの参考になりますように。

スポーツをしている人は、運動後にストレッチなどをして、緊張した筋肉を休ませてあげる『クールダウン』が大切なのはよく知っているのではないのでしょうか。実は、脳にとってもクールダウンが重要です。

楽しいこと、新しいことに触れると脳は活性化します。寝る直前まで楽しいことをしていると、脳はホットなままなのでなかなか寝付けないことがあります。なので、寝たい時間の前に、新しい刺激のない時間を過ごして頭を休めてあげると寝つきやすくなります。

例えば…

- ・もう読んだことのある本を読む（←おすすめ）
- ・作業が面白くないゲームをする（放置ゲーなど）
- ・もう知っている動画を小さめの音量で流しながら目を閉じる
- ・軽いストレッチをする



これは寝る前だけでなく、心が疲れて休息が必要な人にもおすすめです。  
「もう知っているものに触れる」のは負荷が少なく、休息にもってこいです。

～ご予約について～

月、水、金の完全予約制です。開設日時は学校にお問い合わせください。初回のご予約は先生を通じてお申し込みください。  
2回目からは相談室で直接予約していただけます。

いつでもお待ちしております

スクールカウンセラー 森本 涼子

