

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：津村 秀樹（臨床心理士・公認心理師）

今月のスクールカウンセラーだよりは、私たちの睡眠について考えてみたいと思います。私たちは、人生の約3分の1の時間を眠りに使っています。つまり、私たちにとって、これだけ眠らなければならないほど大切なこととされているのです。

全ての動物は睡眠をとりますが、動物が眠ることについてはまだよく分かっていないことも多くあります。しかし、十分な睡眠時間をとっていなければ、心と身体に悪影響（**集中力・記憶力の低下、いらいら感、落ち込み**など）が出現することは分かっています。

ちなみに、青年の眠らない期間（11日間）を観察した実験の結果が下記のようなことになったことは有名な事実となっています。

- | | |
|-----------|----------------------|
| ・ 1～2日目 | 眠気、だるさ、疲労感 |
| ・ 4日目 | 自分が有名プロスポーツ選手だ（誇大妄想） |
| ・ 6日目 | 幻覚 |
| ・ 9日目 | 視力低下、被害妄想 |
| ・ 10～11日目 | 極度の記憶障害 |



なお、これらは、睡眠自体をわかりやすくするためのものです。そのため、絶対にまねをしないようにしてください。

また、年齢によって、必要な睡眠時間は異なります。特に、14歳～17歳頃の青年期の睡眠時間は**8～10時間**が必要であるとされています。

ちなみに、十分に眠ることができない日々が続くことによって、身体の中に睡眠欲求（睡眠不足が借金のようにたまってしまふので睡眠負債と称されている）がたまってしまふことになります。そして、**早起きしない休日の睡眠時間が平日と大きく異なるので、これが睡眠の借金のサインとなる**、という可能性が膨らむこともあるので、普段から睡眠時間を十分確保しておくべきであると考えられています。

● 11月のスクールカウンセラーの来校日（予定）

① 11月13日（金）11時30分～18時30分

② 11月27日（金）11時30分～18時30分

※ ご希望する方は、担任の先生を通して申し込んでください。