

# スクールカウンセラーだより 特別号2

練馬区立北原小学校 校長 岩井 一雄

スクールカウンセラー 初川 久美子



☺児童のみなさんへ☺ 【※おうちの人と一緒に読んでね】

こんにちは。スクールカウンセラーの初川久美子（はつかわくみこ）です。

外はあつい日もふえて、夏が近いことを感じますね。みなさん元気にすごしていますか？先生に  
くばられた課題は、うまく進んでいますか。「学校でみんなやっていたらそんなに大変ではない  
のに、家で一人でやるとけっこう大変だなあ…」と感じている人もいますでしょう。

ところで、みなさん、生活リズムはどうですか？学校のある日と同じようにすごせているでしょ  
うか。このおたよりでは、《すいみん》についてお伝えします。

## ぐっすりねむるコツ



がっこう い ひ おな じかん お  
学校に行く日と同じ時間に起きよう。

あさひ  
朝日をあびると、目がすっきりさめるよ！

15分まで



ひるね ひる はや じかん ふん  
昼寝は、お昼の早い時間に15分まで。

いすにすわって、うとうとするくらいがおすすめだよ！



ふとん よる ねむ つか  
布団は、夜に眠るときだけ使おう。

どくしょ や ゲーム は、ふとん ではないところでやろう。

ぐっすりねむって、朝はちょっと起きて、生活リズムをととのえましょう。そして、学校が始まった時  
のために、こころとからだの準備をすこしずつ始めましょう。

## ✿保護者の皆様へ✿

休校期間も長引き、今年はゴールデンウィークならぬ「ステイホーム週間」も過ぎました。いかがお過ごしでしょうか。学校から渡された細やかな課題に親子で奮闘されていたり、仕事や子どもたちのお世話でお忙しくされていたりするのはと想像しています。休校中は電話でのご相談をお受けしていますが、「家庭内でいろいろと煮詰まってきています…」「なかなか課題をやってくれなくて困っている」といったお話をうかがうことも増えてきました。保護者の方も子どもたちも長引く自粛生活と、そして、なんとなく外に出たくなくなるような気持ちとの葛藤などで、ストレス状態が高まっているように察します。

ストレスが高まると、さまざまな面でサインが出てきます。イライラする、やる気がわからないといったものもその1つです。そして、おもて面に紹介した「睡眠」も1つのサインです。日中あまり動かなかったり、ストレス発散のためにテレビやゲームなどを夜遅くまでやってしまったり、あるいは、いろいろな不安が浮かんで消えたり…。今の生活では、ぐっすり眠りづらい要因がさまざまあります。そこで、今回は江戸川大学睡眠研究所が発表した以下のヒントをご紹介します。

### 《外出自粛時により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
- ②長い時間の昼寝をしないようにしましょう
- ③布団は夜に眠るときにのみ使用しましょう
- ④お昼と夜のメリハリをつけましょう
- ⑤1日・2日眠れないことがあっても気にしない

これは、子どもだけでなく、高齢者を含む大人の睡眠のコツでもあります。ポイントとしては、【就寝時間にこだわらず、起床時間を決める】ことです。「もう△時だから寝ないと！」と焦るのではなく、起きる時間を一定にしようとするのが大事だそうです。休校中、ちょっとゆっくり起きていた方は、いきなりではなく、徐々に普段通りの時間に起床できるよう整えていきたいですね。学校再開にむけた、こころとからだの準備を始めてみましょう。

(参考文献)

江戸川大学睡眠研究所「外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント」

<https://www.edogawa-u.ac.jp/img/media/18121.pdf>

## ◆スクールカウンセラーへのご相談

スクールカウンセラーがご相談をお受けします。電話でも対面でも可能です。まずは、どうぞお気軽にお電話でお問合せください。

- ・5月28日(木)
- ・6月は毎週木曜日の予定です