



# 相談室だより

第8号

令和4年12月5日  
練馬区立谷原中学校相談室

12月に入り、特に朝晩が冷え込むようになりました。朝、起きることが辛いと感じる人もいると思いますが、それは寒さだけが原因ではないようです。

## 冬に眠く感じるのはなぜ？

それは、冬は日照時間が短いためです。日の光を浴びる時間が短いと、セロトニンが減少します。セロトニンは、脳内の神経伝達物質の一つで、精神の安心感や平常心・頭の回転をよくするなど脳を活発に働かせる鍵となるものです。また、睡眠を調節しているメラトニンの分泌量が変化して、体内時計を狂わせるとも言われています。

このように、冬になるとセロトニンやメラトニンの分泌量のバランスが悪くなるため、眠気を感じやすくなると考えられています。



## 睡眠の質をよくしましょう！

朝、すっきり起きるためには、睡眠の質を良くすることが大切です。人は眠りにつくとき、体温を少しずつ下げることによって深い睡眠になります。すでに体が冷えているとうまく体温を放出できず、睡眠の質が悪くなると考えられています。そこで、**方法①**…寝る1時間ほど前に40度ぐらい

のぬるめのお風呂に10分程入ると血行が

よくなりあたたまります。**方法②**…寝る前まで首や足を冷やさないよう、靴下やネックウォーマーなどで体をあたたためておく。

**方法③**…寝る前や朝起きた時に、あたたかい飲み物（ホットココアやホットミルクなど）を飲む。朝は、体も部屋もなかなか温まらないため、起きる前に部屋を暖めておくのもよいですね。



## 「起立性調節障害」とは

朝なかなか起きられないという以外に、めまいや立ちくらみ、頭痛や腹痛などの症状があるときは、「起立性調節障害」という身体の機能を調節する自律神経機能障害の病気の可能性があります。起き上がったとき、脳血流の低下がおこり、立ちくらみや頭痛などの症状があらわれます。中高生の思春期に起こりやすく、ホルモンバランスの乱れや、ストレスが原因とも言われています。症状は朝（午前中）に強く見られ、午後になるにつれて少しずつ軽快していきます。軽度な症状を含めると中学生の約10%が発症するとされています（日本小児心身医学会より）症状が気になるようでしたら、小児科など医療機関に相談されることをお勧めします。

## ～ コラム ～ “スキーマ” って？

心理学用語に「スキーマ」という言葉があります。スキーマとは、経験的に形成された知識や行動の枠組みのことです。過去の経験によって形成されたスキーマは、新しい刺激に対する情報処理に影響を与えるとされています。例えば、新たな刺激が与えられたとき、すでにもっているスキーマに関連づけることで、理解や解釈が容易になる一方、スキーマに沿うように情報を歪めたり消去したりして、自分が受け入れやすいよう変容させてしまうことがあると言われています。人間関係においても、自分と違う意見を排除したり、自分の都合のよいように解釈したりすることは、無意識のうちに行われている可能性があります。ですから、苦手や不得手と思いついでいることも、別の視点から考えたり、実際にやってみたりすることで、新たな気づきが得られることがあるかもしれません。

## ★ 12月・1月 相談室開室日 ★

### 12月

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5 ○	6 ☆	7	8 ☆	9
12 ○	13 ☆	14	15 ☆	16
19 ○	20 ☆	21	22	23
26	27	28	29	30

### 1月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12 ☆	13
16 ○	17 ☆	18	19 ☆	20
23 ○	24 ☆	25	26 ☆	27
29 ○	30 ☆	31		

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、  
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

②相談室直通番号 ⇒（080-7798-2454）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に  
相談室優先番号になります。