

相談室だより あおぞら

No.3

令和5年7月14日発行

いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます。夏休みは、普段の生活の疲れを癒すために長時間眠ってしまったり、昼夜逆転になってしまったりと生活リズムが乱れがちです。そこで今回は生活リズムの大切さと保ち方についてお話ししたいと思います。



夏休みも生活リズムを保って過ごそう！

みなさんは朝になれば目覚め、夜になれば自然と眠くなりますよね。私たちは意識しなくても活動と休息（睡眠）を繰り返し、毎日の生活を送っています。生活リズムや睡眠のサイクルを一定に保つことで心身は休まり、結果的に気分が安定しストレスにも強くなります。



『でも、どうしたら生活リズムは保てるの？』

まずは、これから挙げる3つのポイントを意識して生活しましょう



【生活リズムを保つ3つのポイント】

1. 普段から十分な睡眠時間を確保しよう

健康的な生活には、十分な睡眠時間が必要不可欠です。平日に比べ休日に3時間以上長く寝てしまうという人は睡眠不足である可能性が高いので、睡眠時間を見直して十分な睡眠時間を確保しましょう。個人差もありますが、一般的に高校生は8時間から9時間の睡眠が理想的だとされています。



2. 朝起きたらカーテンを開けて、日光を浴びよう

朝の明るい光（日光など）は体内時計をリセットし、体内時計の周期のズレを修正する効果があります。朝起きたらカーテンを開けて脳と体を覚醒させましょう。逆に夜に浴びる強い光は体内時計を遅らせてしまうので、夜はスマートフォンやゲームの使用を控えましょう。



3. 体温の変化に合った生活習慣を身につけよう

体温が高いときの方が、脳と体は活発になり活動の質も高まります。体温が高い昼から夕方にかけては、集中力が必要なことを行う方が良いでしょう。反対に体温が下がっていく夜は休息に向いています。音楽を聴くなどリラックスして過ごすのがオススメです。激しい運動やお風呂は体温を上げて寝つきを悪くしてしまうので、就寝の2時間前までには終わっておきましょう。



豆知識

【生活リズムと体内時計について】

注意

生活のリズムを保てば自然と体内時計も整い、1日のルーティーンをスムーズにこなせるようになります。しかし体内時計はずれやすく、一度ずれてしまうと元に戻りにくいので注意が必要です。

メモ

2日連続で普段よりも3時間以上起き続けると体内時計は45分遅れてしまい、一度遅れた体内時計を朝型に戻すには、1週間から2週間ほどかかると言われています。

重要!

体内時計のずれをリセットできるのは朝だけだと言われています。万が一、前夜の就床時間が遅くなってしまった場合でも、起きる時間はできるだけ一定に保ちましょう。



夏休みは生活リズムが崩れてしまいがちです。生活リズムを保つ3つのポイントを習慣づけて、充実した夏休みを送りましょう。



相談室開室予定

開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)



【7月】

日	月	火	水	木	金	土
					14	15
16	17	18	19	20	21 ※	22
23	24	25	26	27 ※	28	29
30	31					

【8月】

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 ※	29	30	31		

【注意】

- ※7月27日(木)、8月28日(月)は午前のみ開室します。
- ※7月21日(金)は終日閉室となります。
- ★8月7日(月)~8月18日(金)までの間は、夏季休暇のため閉室です。
- ★土日祝日と■色の日は閉室です。



相談室だよりは東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>)でもご覧いただけます。

