

こころのほっと通信

2025年度 12・1月号 発行：武庫川女子大学附属中高 カウンセリングルーム



「眠り(睡眠)について」



寒くなってくると、布団から出にくくなったり、起きづらくなってしまいますね。時間がギリギリになって、慌てた経験をする人も少なくないと思います。また、夜更かしして、朝寝坊してしまったという経験をしている人もいると思います。

皆さんは、夜眠れていますか？眠れない日はありませんか？

課題や翌日の準備をしていて寝る時間が遅くなったり、SNSをチェックしたり気になる動画を見ていて、気がついたら夜遅くなってしまったということや、眠ろうとしているのに眠れない・目がさえてしまうということもあるかもしれませんね。

眠りには「脳と身体に休息を与え、回復を促す」、「記憶を定着させたり、嫌な記憶を処理する」、「ホルモンバランスを調整したり、免疫力を上げて、心身の調子を整える」、「脳内にたまった老廃物（ゴミのようなもの）を取り除き、脳の働きをよくする」等の働きがあります。

睡眠の貯金はできないので、たくさん眠ったからといって、眠らなくても大丈夫ということにはなりませんし、眠れない日が続くと心身の不調や日常生活にも支障が出てきてしまいます。

睡眠を取りやすくするためにも、やるべきことを先に済ませたり、早めに布団に入ってスマホをオフにしたりすること等は、周りの人からも提案してもらったり、頭では分かっているけど…、でも、どうしてもそれができなかったり、うまく眠れなくて困っている人もいるのではないのでしょうか。

そういう時は、自分でも気づかないうちに、やることを抱え込み過ぎていたり、しんどい気持ちをまぎらわすためにずっとスマホを触っていたり、心配事が心の中でふくらんでいて眠れないという場合もあります。そして、その状態が続いてしまうと、さらに調子を崩してしまったり、うっかりミスが増えたり、自分の持っている力が発揮できなかったりして、どんどん自分自身を追いつめてしまうことにもつながってしまいます。

どうしたら眠りやすくなるかな、どうして眠れないのかなと思ったり、眠ることに限らず、困っていることやどうしたらいいんだろうと思っていることがあれば、カウンセリングルームに来て下さい。あなたにとってよりよい時間を過ごせるように、一緒に考えていきましょう。

★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレットをご覧ください）

カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て来たい日時に○印をつけてください。担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。

*相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

★お電話でも受け付けています。

学校の代表番号の0798-47-6436に電話して、「カウンセリングルームに」とつないでもらってください。

他の相談が入ったりしてすぐつながらない時は、連絡先を伝えて頂いたら

こちらからお電話しますね。