



高蔵寺高校

相談だより

第8号 令和元年12月2日

期末考査も終わり、いよいよ冬休みですね。受験を間近に控えた3年生のみなさん、ここまでよく頑張りました。本番まであと少しです。最後の最後まで諦めずに力を蓄え、本番では精一杯、力を発揮できるよう願っています。1、2年生の皆さんも部活動、講座、冬課題と忙しいですね。たまの休みには羽を伸ばして夜更かしをしたり、朝寝坊したりすることもあるかもしれません。ですが、なるべく生活リズムを崩さずしっかり休養をとり、はつらつとした気持ちで新しい年、そして新学期を迎えて欲しいと思います。

<体内時計の乱れが心身に及ぼす影響>

私たちの体の中には体内時計（概日リズム・サーカディアンリズム）とよばれる時計があります。体内時計は体のあちこちに複数あり、複数の時計がズレないように、脳の中にある主時計が日々調整するしくみとなっています。その調整に用いられるのが“同調因子”です。“同調因子”には目から入る“光”、“食事のタイミング”、“睡眠・覚醒リズム”、“深部体温日内リズム”といったものがあります。

例えば“光”は、体内の主時計がある間脳視床下部の視交叉上核へ到達し、“食事のタイミング”は内臓にある抹消の時計に影響を及ぼします。また、“睡眠・覚醒リズム”がズレる原因として、競争社会でのがんばりや人間関係に伴うストレス、現代夜型生活が原因と言われています。

* 体内時計のズレによって生じる症状 *

- ・ 持続する疲労。
- ・ 自律神経系の軋みに伴う不定愁訴（無気力状態、頭痛、腹痛などを含む）。
- ・ 慢性的な睡眠欠乏状態。日々、長時間（10時間程度）の睡眠時間を要する状態。
- ・ 慢性的な時差ぼけ状態（内的脱同調と呼ばれる状態のこと）。
- ・ 新しく体験したことを覚えておくことができない状態。学習機能の低下。
- ・ 深部体温が下がる時間が遅れ、夜中も脳が働いている状態。それに伴い、朝、社会生活の活動に向けて準備が整わない状態。
- ・ 昼夜逆転状態。



* ズレた体内時計を正しい状態に戻すには？ *

- ・ 就寝時間を30分～60分早める（朝はきちんと起きる）。
- ・ 10日～14日、しっかり休養をとる。
- ・ 食事の時間を含め、生活リズムを整える。

連続した休みをとりやすい冬休みが、
体内時計再調整のチャンスです！

<相談室から約束ごと・お願い>

- ◆ 相談の予約は前もって教育相談担当の先生や担任の先生に伝えておくスムーズです。
- ◆ 継続の場合は直接カウンセラーの近藤先生に申し込んでもかまいません。
- ◆ カウンセラーには聞いた話を秘密にする義務(守秘義務)がありますが、話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合(義務の限界)には守れないこともあります。

<教育相談担当教員> 東畑・山田・桑山・篠田

スクールカウンセラー
来校予定日

12月18日(水)

1月22日(水)