

# 相談室だより

11月号

2023年11月16日発行



## アラームが恨めしい、初冬の朝…

つい先日まで半袖を着ていたのに、今日はダウンを持って出てきました。なんだってこんなに差が激しいというか、秋が短いというか、極端な気温の変化をするようになってしまったんでしょうか。びっくりしますね。

とは言え、それに適応する能力があるのが人間です。少し時間がかかるかも知れないけれど、慣れていきましょう。暑いよりは寒い方が適応しやすいのではないかと私は思います。皆さんの体感としてはいかがでしょうか。

さて、スマートウォッチを使うようになって、自分の睡眠の状況を日々チェックしています。

時々怪しいデータを目にすることもあります(明らかに起きていたのに、睡眠時間に換算されていたり)、おおよその目安としては、毎日の睡眠の可視化ができます。

使い始めて3年くらい経ちますが、今朝、なんと初めて睡眠スコア97(最高100)、評価優をたたき出しました。睡眠時間の合計、浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠のそれぞれの長さが測られ、適切な長さに合致するとスコアが高くなります。睡眠の質は自分ではなかなかコントロールできないので、結果を見てへえ！

となります。日々の睡眠の状態は、その人の日中の活動の質、能率に影響を与えます。

日本人の平均睡眠時間は、国際的にも短いという調査結果がありますが、まずは6~8時間の睡眠を確保することが、睡眠の質を高める第一歩だそうです。ちなみに私は昨日、7時間42分眠りました。

5時間台だとスコアは大体平均的、評価普通、ですし、7時間近くになるとスコアは高め、評価良、となります。

質を高めるには、夜10時までには眠る準備を整える、眠る直前までスマホを見ない、とよく言われますが、ご存知ですか？

加えて、朝6時から30分~1時間程度、できれば朝日を浴びながら散歩をすることが、その日の夜の良き睡眠につながるそうです。その散歩により、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌が促され、睡眠の質を高めることができるとか。学校だったり、バイトだったり、少しでも長く眠りたいでしょうが、散歩時間を確保できるように生活を整えることも、健康的な、豊かな人生につながっていく…かな。

学生相談室カウンセラー 高橋千香子

### ○ 利用日時：原則、予約制です。

\*月に1回、木曜日 13:00~17:00 (最終相談受付時間 16:00~)に  
相談室は開室します。

<今後の開室日> 12月7日、1月18日、2月15日

### ○ 予約方法：①担任の先生に伝える、②教員室に直接予約をしに来る、③相談室に直接来る、以上のいずれかの方法でお願いします。

\*開室日以外にも、必要に応じて相談日時を決めることや、オンラインにて相談することができます。その際は担任の先生とまず、お話ししてください。

### ○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。