

れいわ ねん がつ  
令和6年8月

# カウンセラーだよ

スクールカウンセラー きたやま まさみ  
北山 雅実

## すいみん 睡眠について



みなさんは、毎日たっぷり睡眠がとれていますか？

すいみん た のう はたら き おこ あそ  
睡眠が足りていないと、脳がうまく働かないので、やる気が起らず、遊びにも

べんきょう しゅうちゅう  
勉強にも集中できなくなります。

そうになると、イライラしたり不安になったりするため、友達ともうまく関わられな

なにごと がっこうせいかつ  
く何事もうまくいかず、学校生活がつまらなくなってしまうかもしれません。

しょうがくせい すいみんじかん まいにち じかん りそう  
小学生の睡眠時間は毎日9～10時間が理想だとされています。

なつ つか で いま ね じかん じゅうぶん からだ こころ じゅうでん まん  
夏の疲れが出やすい今こそ、寝る時間を十分とり、身体と心の充電を満タンに

して、やる気いっぱい2学期にしましょう！

### ～保護者のみなさまへ～

脳科学では「睡眠」と「心の安定」は密接な関係にあります。

毎日の睡眠が足りていないと、イライラして怒りやすくなったり、不安感情が強くなったりします。そして、やる気までなくなってしまうのです。

毎日の早寝・早起き・食事をできるだけ同じ時間で繰り返し、生活リズムを安定させることで、安心した生活が脳の働きを育て、情緒が安定し、何事にも意欲を持って取り組めるようになります。



## 爪かみ・チック・夜尿・夜驚 について



子供が心の安定を図るために、無意識的に起こす症状と考えられているものです。症状そのものに注目し、指摘したり叱ったりして、やめさせようとする、かえって子供へのストレスとなり、エスカレートさせてしまうことがあります。

**爪かみ**⇒「甘えたい」「さみしい」などの心が満たされない時、自分自身に刺激を与えることで心を安定させています。身体の中でも特に敏感な口への刺激は、自分をなぐさめるのに役立ちます。

**チック**⇒目をパチパチさせるなどの症状は、緊張や不安を感じる状態の時、身体の一部を動かすことで安心感を得ようとしています。自分では意識していないのに自然に体が動いてしまう癖です。

**夜尿**⇒幼児期以降になって発症したものには心因性のものが多く見られます。ストレスにより、自律神経に乱れが生じることも関係しているといわれています。

**夜驚**⇒精神的な緊張やストレス、葛藤があることと関係しているといわれています。

★多くの症状は成長と共に治りますが、いずれも症状そのものに注目しないで、引き起こされる背景、生活環境に目配りして、子供のストレスになるものは何か改めて見直します。

★親子関係や学校での緊張、過度の肉体疲労、恐怖心をあおるような体験などからの影響も考えられます。

★子供に関わる大人が過敏にならず、ゆったりと構えて子供と向き合うことが大切です。

★誰かが悪いわけではありません。家庭内の緊張を緩和したり、子供に要求する水準を下げたりして、頑張らせないことも一つの方法です。

★言いたいことがうまく言えない感情表現の苦手な子供に多いようです。家庭では落ち着いて話しやすい雰囲気づくりを心がけます。

★毎日の生活のリズムをととのえてあげることも、心の安定につながります。