

教育相談だより 11月



平成24年11月1日発行（静学教育相談室）

★概日リズム睡眠障害（朝が苦手で起きられない）

学校に行けない、さらにはひきこもりになってしまうケースの中にひそんでいるのが、「概日リズム睡眠障害」（睡眠覚醒リズム障害）です。この障害があると朝はどうしても起きられません。起きて出かけて行っても午前中はぐたぐたしていて、さぼっている。なまけていると見られることが多くあります。

人は昼間活動して夜眠ります。私たちの体の中には「体内時計」が備わっており、この時計の働きで毎日きまった時刻にホルモンが分泌され、睡眠と覚醒をくりかえしています。睡眠と覚醒のリズムは、メラトニンというホルモンの働きによります。メラトニンは夜間に活発に分泌されて睡眠をうながし、昼間の明るいところでは分泌が抑えられます。

体内時計の周期は24時間から少しずれていて、10分から1時間ほど長くなっています。私たちは毎日、体内時計と地球の時刻とのずれを修正し、体のリズムを地球の24時間リズムに合わせながら生活しています。体のリズムを無視した生活を送っていると、「概日リズム睡眠障害」になりやすくなります。

以下のような生活をしていませんか？

- ・ ついつい夜ふかししがちである。
- ・ 夜にパソコンやゲーム、携帯電話の画面を見ている。
- ・ 食事時間が不規則。
- ・ 朝食を食べない。
- ・ 睡眠不足になりがち。
- ・ 休みの日は昼頃まで寝ている。
- ・ 日中（特に朝）、明るい場所で過ごさない。

■対策

- ①暗くしたところで眠る。
- ②昼間はできるだけ室内を明るくする。
- ③深夜遅くまでテレビやパソコンの画面を見ない。



★11月のカウンセリング（松永先生）の日程（予約制）

2（金）、5（月）、9（金）、12（月）、16（金）

19（月）、20（火）、26（月）、27（火）、30（金）

<保護者のみでもOK！>

時間：12時30分～16時30分

電話：（054）200-0191（担当 増田）



