

カウンセリングだより



令和7年7月1日
第4号
倉敷市立玉島東中学校
文責 生徒支援コーディネーター名越

今までで最も早い梅雨明けになりました。これから暑い日が続きますが、水分補給を十分に、熱中症など体調に気を付けてください。

1学期もあっという間に残りわずかとなりました。元気に乗り切るには、“早寝早起き朝ご飯”と言われるように、規則正しい生活リズムを維持することが一番大切だと思います。熱中症対策にもなります。期末考査期間中ですが、帰宅してからの時間を上手にやりくりして、睡眠時間を少しでも多く取ることができるよう心掛けたいものです。

図書館に、「眠れなくなるほど面白い『自律神経の話』」という本があります。その本の中から、参考になるところがあったので、紹介します。



なにくそくん

次のことを考えすぎると不安定になる

「いまやるべきことを一つずつ」

やるべきことがたくさんあると、つい「あれもこれも」と焦って考えてしまいがち。焦りは自律神経の乱れを引き起こし、体や心のダメージとして積み重なってしまいます。そうした事態を避けるには、やるべき作業の見直しが必要。「いま」最優先すべきことに集中し、一つずつ片付けていくのです。そして、一つのことを確実に処理するまでは次を考えないようにすることが、パニックにならず落ち着いて物事に対処するためのポイントです。

具体的にはまず、今日自分で「やろう!」と決めたことを手帳やメモに書き出すことから始めましょう。やるべきことが複数ある場合はそれらを思いつくままリストアップし、それぞれに優先順位をつけていきます。これによって今やるべきことが明確になり、順位を決めることで頭の中が整理され、作業が効率よく進められるのです。リストアップする項目は小さなことでも構いません。重要なのは決めた順番のとおり集中して作業を行い、一つずつ確実に処理していくこと。リストをやり遂げるにしたがって自信と達成感が芽生え、自律神経の安定にもつながっていくのです。

ちなみに、脳が最も活性化する時間帯は朝。発想力や企画力が必要な作業は、この時間帯に優先して行うのがおすすめです。交感神経の働きが低下し始める午後は、深く考えなくても進められる機械的な作業に向いています。

「眠れなくなるほど面白い**自律神経**の話」 順天堂大学医学部教授 小林 弘幸著 日本文芸社

長谷川先生（スクールカウンセラー）の相談日時

7月 / 4日（金） 11日（金）
8月 / 29日（金）
9月 / 5日（金） 12日（金） 26日（金）

相談時間は、14:00 ～ 17:45 の予定です。

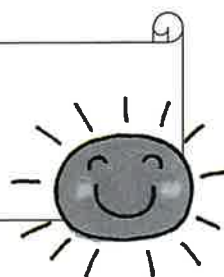
（事情により変更になる場合があります。）

相談場所 玉島東中学校のカウンセリングルーム（南館1階）です。

申込み方法 担任の先生を通じて、または玉島東中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-522-5157

担当は、生徒支援コーディネーターの名越俊明です。



長谷川先生（スクールカウンセラー）のコーナー

急激に暑くなりました。みなさん体調はいかがでしょう？

前回このコーナーで“寝つきを良くする”方法について書かせてもらいました。試された方はどれくらいおられるでしょうか。ここで皆さんに勧めているくせに自分はやっていないというのでは不誠実です。で、私自身も“寝つきを良くする方法”の一つ“TV・ゲーム・スマホの使用は就寝時間の1時間前までに止める”ことを始めました。具体的には iPad に 21 時から7時までの休止時間を設定したわけです。

これを設定するのにどれだけの時間がかかったことでしょうか。恥ずかしながら私は“ネット依存状態にある”と気づいても10年近く放置していました。最近になって睡眠不足や脳疲労の症状を自覚するようになり、危機感を感じてやっと iPad の使用を減らす決意ができたわけです。みなさんにはこんなことになってほしくないと思えます。そういうわけで今回はネット（ゲームを含む）依存についてのお話をしたいと思います。

子ども家庭庁の「令和6年度青少年のインターネット利用環境実態調査」によりますと、平日インターネット（動画、ゲーム、SNS）を3時間以上使用している中学生は全体の74.4%、5時間以上は44.8%ということがわかりました。みなさんはいかがでしょう？平日に5時間以上ネットを使用していたら、家庭学習はできないし睡眠不足になっている可能性は高いと思われます。おそらく私と同じネット依存状態にあると考えてよいのではないのでしょうか。ちなみに海外ではネット依存かどうかの診断基準があります。

- 1, ネットに夢中になっていると感じる
 - 2, 満足を得るためにネットを使用する時間を長くしなければならないと感じる
 - 3, ネット使用時間を制限したり、時間を減らしたり完全に止めようとして失敗したことがたびたびある
 - 4, ネットを使用するのを減らしたり止めたりすると、落ち着かなくなる、落ち込む、イライラする
 - 5, 初めに考えていたより長くネットに接続していることがある
 - 6, ネットのために、大切な人間関係、仕事、学習の機会を失ったり、その危険にさらしたことがある
 - 7, ネットへののめり込みを隠すために、家族、先生その他の人たちに嘘をついたことがある
 - 8, 問題から逃れるため、または絶望感、罪悪感、不安、落ち込みから逃れるためにネットを使用する
- これら8項目中5項目該当するとネット依存状態にあるとされています。（1996年Young博士の試案を磯村毅先生が修整）

いかがだったでしょうか？ネット依存は単に使用時間が長いというだけでなく、イライラしたり落ち込んだり感情面でも悪影響があり、それをまぎらわすために、さらにネットを使用してしまうという悪循環が起きるといいます。こうなると自分だけの力では治すことが難しいでしょう。こうなる前に自分でネット端末に使用制限をかけることをお勧めします。それでは iPhone, iPad の具体的な方法を説明します。

「設定」→「スクリーンタイム」→「休止時間」→「スケジュール」をオン →「毎日」が「曜日別に設定」を選択し、「時間」で“何時から何時まで”と設定する

これで完了です。自分でこれができれば大きな達成感を得ることができると思います。単に“スマホの使用を自分で制限できた”ということに留まらず、“自分は我慢しなければいけないときに、我慢できる人間だ”という信念や自信を持つことができるわけです。

今後皆さんの人生において様々な危険な誘惑があるかと思いますが、そのときに“自分は我慢できる人間だ”という信念があればどれほど役に立つことでしょうか。上記のように自分で設定できない人も悲観する必要はありません。ご両親と相談して、“決まった時間になったらネット端末を預ける”など、ネットを使用できなくなる状態になるよう工夫してみてください。それでもうまくいかなければ、ぜひ私に相談しに来てください。

※今回と次回の裏面は、起立性調節障害についての特集です。

一人で悩まないで！詳しくは名越まで

起立性調節障害 (OD) チェックシート

チエツク年月日：(西暦) 年 月 日
記入者： (子どもの名前：)

「立ちくらみやめまいがある」「朝なかなか起きられず、午前中は調子が悪い」「遅刻や欠席が増えた」などの症状が見られたら、次のチェックシートを実施してみましょう。

● 基本情報

学 年 ・ 組	第 学年 組
所属生徒氏名(ふりがな)	()
性 別	☐ 男 ☐ 女
生年月日 (年齢)	(西暦) 年 月 日 (歳)

● 季節変動の確認 (出欠席の状況)

年 度	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
本年度	欠席													
	遅刻													
昨年度	欠席													
	遅刻													
一昨年度	欠席													
	遅刻													

● 毎月の状況把握できる資料があれば、代用することができます。

● 自覚症状の確認

次の状況がどの程度起こりますか？	しばしば起こる	たまに起こる	起こらない
立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい	☐	☐	☐
立っているとき気持ち悪くなる、ひどくなると倒れる	☐	☐	☐
入浴時あるいは寝る前を起すとき気持ち悪くなる	☐	☐	☐
少し動くと動悸あるいは息切れがする	☐	☐	☐
朝なかなか起きられず午前中は調子が悪い	☐	☐	☐
顔色が蒼白い	☐	☐	☐
食欲不振	☐	☐	☐
おへそ周辺の腫痛を感じる	☐	☐	☐
倦怠あるいは疲れやすい	☐	☐	☐
頭痛	☐	☐	☐
乗り物に酔いやすい	☐	☐	☐

● 判定：「しばしば起こる」、「たまに起こる」が3つ以上の場合、起立性調節障害 (OD) の可能性があります。

支援のためのQ & A (家庭編)

Q 何をやってもらえませんか？上手にいかないのですが…

A 保護者だけが問題を抱え込まないことが大切です。医師は、医師、学校、保護者が一緒にになって、子どもの支援を始めるスタートラインです。互いに悩みや不安も含めて相談し合える関係を作りましょう。保護者が不安になった時は、学校のSC等、心理的専門家のアドバイスを受けることも可能です。何かが気になることがあれば、遠慮無く相談しましょう。

Q たらだらして起きているのではないですか？

A ODの子どもは、寝てたらだらして起きているように見えます。特に午前中はひどく、朝なかなか起きることができません。これは、循環系の自律神経機能の調節に支障があり、起立時に全身への血流が上手に維持できず、特に脳血流が低下すると、立ちくらみ、めまい、倦怠感だけでなく、思考力や判断力の低下、イライラがひどくなります。これらの症状は午前中に著しく、朝起きてきたことを覚えていない、声をかけると反発的な態度になる、授業中にボーッとするなどの様子が見られることもあります。また子どもによっては、午後から症状が改善して元気に活動できることもあるため、「登校しがりや」「登け (なまけ)」のように見えますが、そのような見方は正しくありません。

Q 朝、起こした方がよいのですか？

A 朝、起きられない理由には、次の3つがあります。

- 1 朝は交感神経の活性に十分にできず、血圧が上がらないので、脳血流が維持できない。
- 2 午後から交感神経が活性化し、夜に過度に活きたり、寝つきが悪くなる。
- 3 寝られないので遅くまで起きてしまい、その結果、朝、起きられなくなる。

A 多くの家庭は、3 が一番問題だと考えてしまいがち。しかし、軽症の場合には、朝、声をかけるだけでなんとか起きますが、中等症以上になると大声を出しても起きることができません。そこで、夜に早く寝かそうとして寝溜ったりするようになり、家族の方がイライラし、家族関係の悪化につながります。

A 1 が一番の原因と考えましょう。いくら大きな声で怒鳴っても、よい結果になりません。そこで次のように対応するとよいでしょう。

- ・まず、起こし方を本人と家族で相談しておく。
- ・夜は日常就寝時刻より30分早く布団に入るように努めさせ、消灯する。
- ・カーテンを開けて朝日を部屋に入れる。
- ・みんなの中で少し身体を動かす。起床後のシャワーも効果的。

● うまくいかなくても、焦らず、じっくり取り組みましょう。

Q 食生活で注意することはありますか？

A 水分を多く摂りましょう。(1日1.5~2.0リットル)
塩分の制限は必要ありません。むしろ、多く摂ってください。いつもの食事に3グラム程、余分に与えるだけで効果が出ます。(1日食塩摂取量10~12グラム)
朝気が悪くなり、朝食が食べられないことも多いです。無理強いせず、飲み物や食べやすいもので、少しでも水分や糖分、塩分を摂りましょう。

● 生活リズムの確認

【記入例】

0時	4時	8時	12時	16時	20時	24時
12月5日	睡眠	朝食	通学	夕食	入浴	睡眠
12月6日	2		学校	通学	夕食	入浴
日	時	4時	8時	12時	16時	20時
平日	1					
休日	1					

● 平日、休日で起床時間に3時間以上の差がある場合、慣性の睡眠不足があります。

● 生活習慣の確認

- 食習慣の確認
 - ☐ 三食摂っている
 - ☐ 朝食が食べられないことがある
 - ☐ 朝食が多い
 - ☐ 一日の水分摂取量 約 () ml
 - ☐ 薄味が好き
- スターツオン、ゲーム、インターネット利用の様子
 - 平日1日当たりの利用時間 約 () 時間
 - 運動の様子 平日1日当たりの運動時間 約 () 分
 - 所属部活動名 ()

● 発育状況の確認

- 二次性徴
 - ☐ 有り ☐ 陰毛 ☐ 変声 ☐ 夢精 ☐ 乳房腫大 ☐ 初経 (歳)
 - ☐ 無し ☐ ほつきりしない

身長体重の変化

年 度	計測 (西暦) 年・月	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)
本年度				
昨年度				
一昨年度				

● 成長曲線のデータがある場合には、添付しましょう。

● その他、心配なこと

Q 夜更かしが原因ではないのですか？

A ODに陥らず生活習慣の乱れや睡眠不足は子どもの健康に影響を及ぼします。夜9時以降のテレビ、ゲーム、スマホの使用は控え、早寝早起きを心がけるなど、生活リズムを正しくしましょう。ただし、重症例では、努力してもなかなか改善しないので、起きやすい時間帯を、一緒に寝ることも大切です。

A また、たどることも日中は身体を横にしてはいけません。長時間の臥床や運動不足は、症状を悪化させることが知られています。

Q 欠席が続き、不登校になってしまっているのですか？

A 朝起き不良や集中力の低下を、「学校嫌い」「登け (なまけ)」精神的な問題と誤解され、周囲の人にはどう思われているかを気にして不登校に至る場合も少なくありません。学力別に、早期の学校復帰を難しく、短時間の登校や別室 (保健室や相談室等) 登校が必要になるなど、段階的な支援が必要で。

Q 遅刻しても登校させた方がよいのでしょうか？

A 体調が悪いのに、無理に起して登校させるのは逆効果ですが、体調が比較的改善する午後はできるだけ登校させるように心がけましょう。学校の遅刻と協力を得て、学力が回復してから登校を促しましょう。電車通学の場合には、座席に座れるようにラッシュアワーを避けるのも一案です。

Q 「遅刻をするのは嫌」、「授業の途中では入りづらい」、「急い者と言われそう」など不安を訴えています。

A ODは身体の病気ですが、周囲から分りづらい、通常の検査で異常が出ないなどのために、「登け」と誤解されることがあります。急な体調の変化は戸惑ってどうしてよいかわからない時は、叱咤激励されるよりも、まずつらい気持ちに寄り添い、一緒にできることを探してあげてください。

A また、心理社会的ストレスは自律神経系に影響するため、症状を悪化させます。悩み事があれば相談してほしいことを伝え、訴えがあれば一緒に考える、学校に相談するなど協力を行います。

Q 保護者としてどのように接してあげたらよいのか、教えてください。

A 子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。ODは身体の病気ですが、周囲から分りづらい、通常の検査で異常が出ないなどのために、「登け」と誤解されることがあります。急な体調の変化は戸惑ってどうしてよいかわからない時は、叱咤激励されるよりも、まずつらい気持ちに寄り添い、一緒にできることを探してあげてください。

A また、心理社会的ストレスは自律神経系に影響するため、症状を悪化させます。悩み事があれば相談してほしいことを伝え、訴えがあれば一緒に考える、学校に相談するなど協力を行います。

Q その他、家庭で気を付けることを教えてください。

A 寝た状態や座った状態から、急に立ち上がってはいけません。30秒以上かけてゆっくりと立ち上がりましょう。朝起きるときは、目を下げたまま動き始めてください。頭を上げて立ち上がると脳血流が低下して気が悪くなります。一度気が悪くなると、なかなか治りません。すべてこの順番において、静止状態での起立を3~4分以上続けられないようにします。