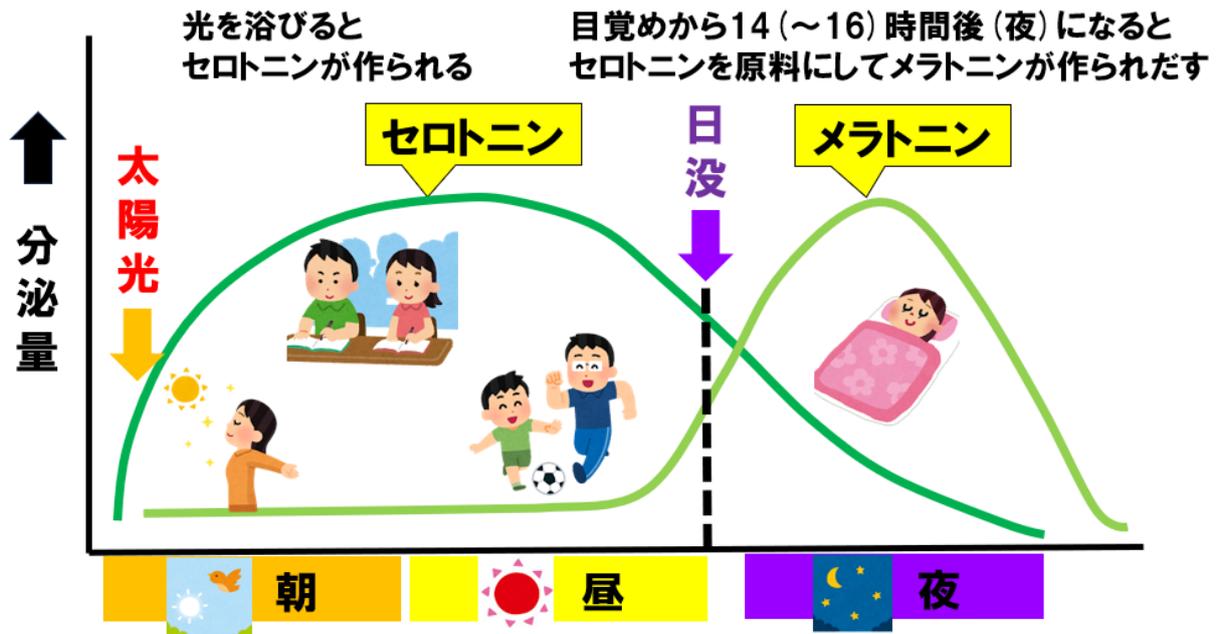


スクールカウンセラーだより 6号

令和7年6月
岩美町立岩美中学校

スクールカウンセラーの森田です。厚生労働省が2024年に「健康づくりのための睡眠ガイド」を公表して、睡眠の環境づくりや生活習慣の見直しなどを提案しています。



睡眠は人間が学習したり運動したりするためにたいせつな働きをしています。セロトニンという神経伝達物質は精神安定と目覚めリズムに関係します。朝目覚めて太陽光を浴びるとセロトニンが作られます。人間は1日24時間の地球時計で動いていますが、体内には1日25時間の体内時計があるので、1時間のズレを修正するためには太陽光とセロトニンが必要になります。ですから朝目覚めたときは、カーテンを開けたり外に出たりして太陽光に当たるようにしましょう。また目覚めてから14 (~16) 時間後 (夜) になると、セロトニンを原料としてメラトニンというホルモンが作られ出します。メラトニンは睡眠を促す働きがあります。

そこで問題になるのが、深夜になるまでスマホやタブレット画面で動画を見たりゲームをしたりすることです。メラトニンは暗く (夜) になるとが作られますが、スマホやタブレット画面からはブルーライトという光が出るので、メラトニンは作られず眠くならないし睡眠時間も短くなります。翌朝の目覚めも悪くなり、太陽光を浴びる時間が遅くなるので、体内時計の時間修正ができなくなります。当然、セロトニンも作られる量が少なくなります。こうなると悪循環におちいり、学習にも集中できず、運動にも熱中できず、昼間は眠気が続き夜になると目をギラつかせながら動画やゲームに没頭することになります。

心理学の分野では、スマホやタブレットの使用が人間のからだや活動に悪影響を及ぼすという研究結果が山のようにあります。しかしながら、世の中はますますスマホやタブレットが活況を呈しています。役に立てることがあればスクールカウンセラーがお手伝いします。