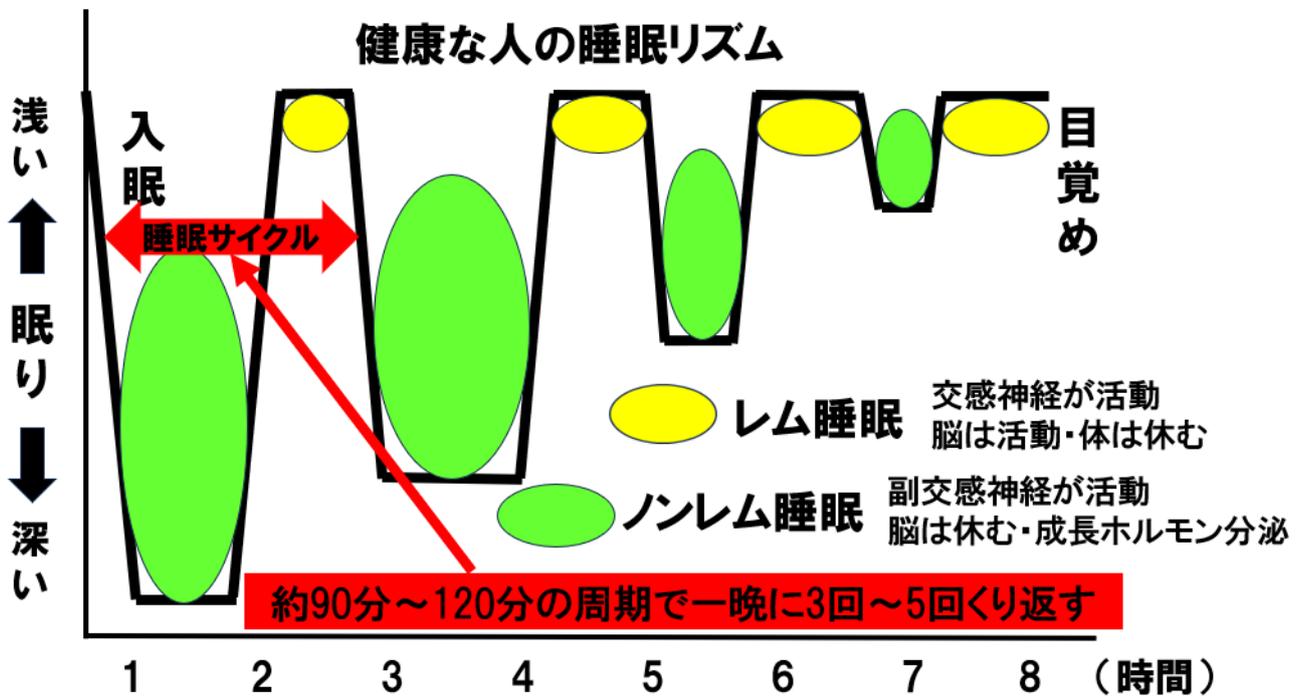




# スクールカウンセラーだより 8号

令和7年8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。夏休みが終わって再び学校生活が始まりました。今年の夏も連日の猛（酷）暑でしたが、体調はどうでしょうか？人間の体と心はお互いに関連していて、体が健康⇔心が健康になり、体が不健康⇔心が不健康になりがちです。夏休み中は規則正しく睡眠ができたでしょうか？スクールカウンセラーだより6号にも紹介しましたが、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。今回は睡眠の効果について説明します。



上図のように、人間の睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」が交互に繰り返されます。入眠した直後が最も眠りの深い「ノンレム睡眠」で、徐々に眠りが浅くなる「ノンレム睡眠」と眠りの浅い「レム睡眠」をくり返しながら朝の目覚めを迎えます。質のよい睡眠とは、①短時間で眠れる、②途中で目覚めることが少ない、③スッキリと目覚める、④よく眠れた感がある、⑤昼間に良好な状態で過ごせる、などの特徴があります。「レム睡眠」は体（筋肉）を休めるので、昼間の運動（部活動）などの疲れを回復させる役割があります。「ノンレム睡眠」は脳を休めるので、脳（心）の疲れを回復させ記憶を整理して学習したことを定着させる役割があります。また成長ホルモンを分泌するので、細胞の修復再生や免疫機能維持の役割もあります。夏休みの生活が乱れた生活リズムになって、睡眠が規則正しくできていなければ、心も不健康になりがちなので、早いうちに修正回復させる必要があります。役に立てることがあればスクールカウンセラーもお手伝いします。