

あき よなが 秋の夜長、どう過ごしていますか？

か さ ど し ょ う が っ こ う
加佐登小学校スクールカウンセラー

ばん の な お み
伴野直美

11月に入り、秋が深まってきています。そして、日が暮れるのも早くなってきました。まさに「秋の夜長」の季節です。どのように過ごしていますか？

せんせい か た はなし き
先生方からお話を聞いて、ちょっと気になっていることがあります。

とうこう どうとも はなし じゅぎょう う あさ
登校できてしまえば、友だちとも話をしたり、授業も受けたりすることができているけれども、朝なかなか起きることができず遅刻したり、体がだるいと言って欠席したりしてしまう人が増えているような気がするのです。理由を尋ねても、学校が嫌なわけではないし、友だちはいて、ケンカをしたわけでもない、説明しながら、本人自身もあまりわかっていない様子の方が多いのです。

ねつ て なか いた びょうき おも
熱が出るわけでもないし、お腹が痛いわけでもない、病気ではないし、なんてことないと思っ

ている。ただ、ボーとしていたり、ちょっと怒りっぽくなったりしていると感じている人はいるようです。

じゅぎょう う ぶん べんきょう さくひん すず かんせい
授業を受けていない分、勉強がわからなくなったり、作品づくりが進まず完成できなくなったりし

て、その時になって焦ってしまう人も…。

げんいん わたし しんばい
その原因として、私が心配していることは…。

しっか り ねむ る こ と が で き て い ま す か？ しっか り と つか ち れ を と る こ と が で き て い ま す か？

なん と な く ゲーム機やタブレットを触っていて、何となく寝るのが遅くなっていることはありませんか？

また、外が暗くなるのが早くなって、夕方うつらうつらと居眠りをしてしまい、夜うまく寝ることができず、結局寝るのが遅くなり、また次の日夕方眠くなる、という悪いくり返しが起こっていませんか？

すいみん ぶ そ く も の こ と かんが
睡眠不足になると、・はっきり物事が考えられない

- ・集中できない
- ・反応が遅い
- ・感情のコントロールができない



などの症状が出るのとこと。また、将来、病気になる危険性も高くなるようです。

いつの頃からか、考えることが面倒に感じてしまうようになった、集中力がなくなった、怒りっぽい性格になってしまった、などと思っている人はいませんか？しかし、それって、本当の自分ですか？

ぜひ、一度自分の生活を見直してみてください。

(できるならば、家族皆さんで見直してみてください！家族みんながイライラして、親子げんか・兄弟げんかが起きてしまっているなんて、そんな残念なことはありませんから。)

でも、う～ん、私 ちょっと心配かも…と、思ったら相談に来てみてください。一緒に解決のための作戦を考えましょう。イライラしてしまう気持ちも聞かせてください。お待ちしております。

☆お家の方もお気軽にご活用ください。(加佐登小学校 059-378-0063)