



# こころルーム通信

令和2年9月11日  
杉並区立和田中学校  
スクールカウンセラー  
ひがしたに ち さ こ  
東 谷 知 佐 子

夏休みが終わり、2学期がスタートして、1か月が経とうとしています。夏休み中の生活と、学校が始まってからの生活では、毎日やるべきことが違いますね。

また、今年度は新型コロナウイルスの影響により夏休みが通常よりも短くなり、学校行事も例年とは異なっています。“いつもとちがうこと”でいっぱい令和2年度。とまどっている和田中生も多いことでしょう。

あなたの最近の生活は、どうですか？ 毎日、毎週、安定したリズムで生活できていますか？

## 「生活リズム」について 考えてみよう！

「生活リズム」。よく耳にする言葉ですね。「生活リズム」って、いったい何でしょう？  
ここで、簡単にチェックしてみましょう。

### 生活リズム チェック

「自分はできている」と思う項目に ☒ を入れましょう。

- ☐ 毎日、一定の時間に起床・就寝している。
- ☐ 毎日、朝食を食べている。
- ☐ ネット・テレビ・ゲーム・携帯電話の使用ルールを守っている。
- ☐ 定期的に家の手伝いをしている。
- ☐ 遊ぶときの約束ごと、門限などのルールを守っている。
- ☐ 食事・入浴の時間が決まっている。
- ☐ 定期的に部屋の片づけや掃除をしている。

☒ は、いくつありましたか？

☒ の多い人は生活リズムが安定しており、少ない人は安定していないと言えます。

## 「生活リズム」と「勉強」の意外な関係

近年、脳の研究はめざましく進歩しています。脳のサイクルには活発な状態と休息の状態があり、それらを定期的に繰り返していることがわかってきました。

学習や運動など積極的な活動に向いているのは、脳が活発に動いている時間帯です。

私たちが毎日一定のリズムで生活すれば、脳のリズムも一定してきます。安定した生活リズムで生活することにより、毎日同じ時間帯に脳が活発に動くようになるので、そのタイミングに勉強をすると、効果があがりやすくなるというわけです。

睡眠や食事だけでなく、家の手伝いや部屋の片付けも勉強の効率に影響しているなんて、面白いですね。

## 「生活リズム」は「こころ」とも影響しあっている

私たちは、毎日の生活の中で、大なり小なりストレスを感じるものです。ストレスの全くない生活はありません。ですから、日々適切にストレスを解消していくことが大切です。

よく眠ることは、疲労を回復するために不可欠です。睡眠を十分にとらないでいると、脳機能が低下してストレスに弱くなります。不安定なリズムで生活し、夜遅くまで起きている人は、ストレスに弱い身体を自ら作っているようなものです。

生活リズムが安定していれば、脳の活発な時間帯に学習や運動に集中でき、めざましい効果をあげることができます。また、脳の休息する時間帯に質の良い睡眠をとると、朝、スッキリした気分で目覚めることができます。

安定した生活リズムで毎日を送れば、学習や運動で自信がついたり、円滑なコミュニケーションによって良好な人間関係を保ったりしやすくなるのです。

思春期の頃は、とかく生活リズムを軽視しがちです。「また昨日も徹夜しちゃったよ～」などと自慢する友人もいるかもしれません。でも、ためらう必要はありません！

毎日の生活リズムを大切に、心も身体も充実した中学校生活を送りましょう。

### NEWS

西校舎1階 こころルーム 前に

「こころ BOX」を設置しました！

横に「こころ BOX カード」もありますので、

- ・スクールカウンセラーに伝えたいこと
- ・カウンセリングを受けたいという希望

などを書いて、BOX に入れてください。

直接、スクールカウンセラーに届きます📮



～中庭のブドウが色づいてきました～

### こころルーム 利用方法

こころルームは、原則、毎週金曜日に開室しています。

スクールカウンセラーに相談したい人は、以下の方法で申し込むことができます。

- ・「こころ BOX カード」にメッセージを書き、「こころ BOX」に入れる。
- ・まず担任の先生や保健室の先生など話しやすい先生に相談し、スクールカウンセラーにつないでもらう。

スクールカウンセラーと一緒に、悩み事を解決していきましょう

☆彡