



教育相談だより 第2号



令和6(2024)年7月29日発行
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

暑い日が続いていますが、調子はいかがでしょう。先日入学式・始業式を終えたと思ったら、あっという間に夏休みがやってきましたね。新しい学校、新しいクラス、新しい学び、部活動、学校行事。数えきれないほどの変化に適應しようと、必死に駆け抜けた4か月間だったのではありませんか？ 本当にお疲れ様でした。この夏休みには、春よりも一回り大きくなった自分に気付くかもしれません。皆さんが、こころと身体を整える時間を、少しでも多くとれますように。始業式の日に会えることを楽しみにしています。

さて、今回の教育相談だよりは、夏休みに気を付けたい生活リズム、困ったときの相談先、休み明けの行事について掲載しました。どうぞご覧ください。

★ 生活リズムを整えよう ～昼夜逆転の生活がカラダに及ぼす影響～

「夜遅くまで起きてしまい、翌日なかなか起床できず夕方頃に目を覚ます」生活を「昼夜逆転」と呼ぶことがあります。昼夜逆転の生活が続くと心身に悪影響が及ぶ可能性があるため、注意が必要です。このような生活を改善するには、原因を把握し、早めに対策を行わなければなりません。夏休みには「昼夜逆転」に陥らないよう、十分に気を付けましょう。

1 昼夜逆転による身体面への悪影響

昼夜が逆転すると、日中にだるさが残り、学習や部活動などのパフォーマンスが低下しやすくなります。体の免疫機能も低下し、風邪を引きやすくなったり病気にかかりやすくなったりします。熱中症にもなりやすくなってしまいます。慢性的な頭痛を引き起こすこともあります。

また、夜の時間帯に眠れていないと、寝ている間に活発になるはずのホルモンの働きが活性化しにくくなるため、肌などの見た目にも疲れが出てしまう可能性があります。



2 昼夜逆転によるメンタル面への悪影響

昼夜が逆転すると、活動的な「交感神経」とリラックス状態の「副交感神経」の切り替えが上手く行われず、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、イライラしたり気分が落ち込んだりするため注意が必要です。

また、体に倦怠感が残ることから、何事に対してもモチベーションを持ちづらくなり、やる気も出にくくなる傾向にあります。周囲との生活サイクルのギャップゆえに、孤立感も感じやすくなります。

モチベーションが保てず、日中のパフォーマンスが低下することで「何をやっても上手くいかない」と感じると、自信の喪失にも繋がります。



3 昼夜逆転の生活が病気に繋がる可能性

昼夜逆転の生活を続けていると、「概日リズム睡眠障害」(体内時計の周期を 24 時間に同調させることができないために生じる睡眠障害)に繋がる可能性があります。

人間の体内時計の周期は約 25 時間といわれており、1 日の周期である 24 時間よりも 1 時間ほど長くなっています。通常であれば、日常生活におけるさまざまな刺激によって体内時計は 24 時間に同調していき、周期のずれは自然と修正されます。しかし、昼夜逆転の生活を行っていると、適切な刺激を受けることができずに概日リズム睡眠障害に陥り、眠気や頭痛・倦怠感といった身体的な不調を生じる可能性があります。

また、体内時計が乱れていると高血圧になりやすく、長く続くと心筋梗塞や生活習慣病のリスクも高まるとされています。

4 昼夜逆転の原因とは？

昼夜逆転の生活になる原因は人それぞれ異なりますが、主に以下が考えられます。

生活リズムの乱れ ストレス 環境の変化 病気

(1) 生活リズムの乱れ

SNS やゲームなどで夜更かしをして就寝時間が後ろにずれると、昼夜逆転の生活に陥りやすくなります。インターネット環境が急速に発展していることから、寝る前に布団の中で長時間スマホを操作している人が非常に多いようです。



(2) ストレス

ストレスは、自律神経が乱れる原因の一つです。学校や家庭などに悩みを抱えており、心身にストレスを受けてしまうと、睡眠の質が低下したりなかなか寝付けなくなったりする可能性があります。また、ストレスの種である悩みについて布団の中で考え始めると、不安が出てきて眠れなくなるケースもあります。深夜のひとり脳内会議はネガティブになりがちです。寝付けないとコンディションが悪くなり、さらにストレスがたまるという悪循環に繋がることも考えられます。

(3) 環境の変化

就職や進学などによる環境の変化は、生活リズムに影響を与えやすい要素です。新しい環境での緊張や不慣れなスケジュールにより、昼夜逆転に陥ってしまう可能性があります。

(4) 病気

「起立性調節障害」や「睡眠相後退症候群」などの病気が原因で、昼夜逆転の生活になっている場合もあります。「起立性調節障害」は、自律神経が上手く働かず、立ちくらみや頭痛などの身体症状が起こる病気です。症状の一つに起床困難があり、生活サイクルが乱れる要因になります。「睡眠相後退症候群」は、なかなか寝つけない、起きるべき時間に起きられないという状態が慢性的に持続する病気で、思春期から青年期に多いと考えられています。このような症状がある場合は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

また、身体的な病気だけでなく、精神疾患も昼夜が逆転する原因になる場合があります。「うつ病」の場合は、午前中に「うつ症状」が強く、午後から夕方以降に症状が軽くなっていく傾向があります。そのため、午前中は寝て昼から夕方頃に起きるといった昼夜逆転の状態になりやすいと考えられます。医療機関を受診して適切な診断を受けることを心がけましょう。

★ 夏休み明けの行事

8月末に文化祭(三高祭)が、9月初めに期末考査があります。しっかり食べてよく眠り、備えましょう。

8月 19日(月) 始業式

- 20日(火) 全統記述模試①(1・2年)
- 22日(木) カウンセリング(佐々木先生)
- 23日(金) まなび未来PASS(1・2年)、カウンセリング(菅原先生)
- 24日(土) 全統記述模試①(3年)
- 28日(水) SRH 中間発表会
- 29日(木) 三高祭準備日
- 30日(金) 三高祭(学内公開)
- 31日(土) 三高祭(一般公開)

9月 2日(月) 大掃除②(1校時)、考査一週間前

- 4日(水) 心とからだの健康観察、カウンセリング(鈴木先生)
- 9日(月) 前期末考査 ※~13日(金)
- 11日(水) 代休日(三高祭)
- 16日(月祝) 進研マーク模試②(3年) ※~17日(火)
- 19日(木) 各種委員会②、カウンセリング(佐々木先生)
- 20日(金) 期末休業日(生徒はお休みです)
- 22日(日) 2年東大講座、1年最難関大学対策講座
- 25日(水) 2学年PTA
- 27日(金) カウンセリング(菅原先生)
- 28日(土) 3年難関大対策講座、3年東大講座、3年医学部講座 ※~29日(日)

※スクールカウンセリングの日程(8月以降)

カウンセラーの先生と話してみたくなったら、先生方に声を掛けてください。
保護者同席の相談や、保護者のみの相談も受け付けています。




8月22日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	12月18日(水) 13:30~15:30	鈴木 りほ 先生
8月23日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	12月19日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
9月4日(水) 13:30~15:30	鈴木 りほ 先生	12月20日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
9月19日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	1月15日(水) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
9月27日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	1月17日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
10月24日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	2月5日(水) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
10月25日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	2月14日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
11月28日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	3月18日(火) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
11月29日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	3月21日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生

★ つらい時は相談しましょう

人に頼るのは恥ずかしいことはありません。

つらい時は、ひとりで悩まずに助けを求めてください。

誰かに相談されたことが大きすぎて大変な時も、助けを求めてください。

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24時間子供 SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間
18歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
	チャイルドライン (チャット)	https://childline.or.jp (「チャットする」から入る)	木~土曜、第1・第3水曜 16:00~21:00
緊急の 精神医療相談	岩手県精神科 救急情報センター	019-624-6791	毎日 24時間 ※主治医があれば先に相談を。
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月~土曜 12:00~21:00 日曜 12:00~18:00
	いのちの電話 インターネット相談	https://www.inochinodenwa-net.jp/ (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月~金曜 9:00~17:00
※校内相談受付 生徒のみ利用 可	「盛岡三高 こころの相談室」	方法① 本校 Microsoft Teams 投稿欄に掲載された 「こころの相談室」のリンクから Forms にアクセスする。 方法② スマートフォン等で 右の QR コードをスキャンして Forms にアクセスする。 ※副校長先生が内容を確認し、 希望する相談相手につなげます。 ただし、これは相談受付窓口ですので、 即座に返答したり相談を開始したりすることはできません。	
文部科学省「子供の SOS の相談窓口」 ※内容や方法から相談先を絞り込むことができるサイトです。 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm			

保護者の皆様へ（見守りのお願い）

いつも子どもたちを支えてくださり、本当にありがとうございます。

夏休みは、子どもたちが大きく成長する時期ですが、心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。令和5年の子どもたちの自殺者数は513人と、過去2番目に多い件数となり、大変憂慮すべき状況にあります。また、令和6年の児童生徒の自殺者数は、1月から5月までの暫定値で182人（令和5年同期間：186人）という状況にあります。

過去40年の調査によると、18歳以下の子どもたちの自殺が最も多いのは、夏休み明けの9月1日です。春休みやゴールデンウィーク等の連休など、学校の長期休業明け直後にも自殺者が増える傾向があります。この時期は、子どもたちにとって生活環境等が大きくかわる契機になりやすく、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいためだと考えられます。

この夏休みは、お子様の変化により一層気を付けながら見守ってくださいますよう、お願い申し上げます。