

# カウンセラー室より

～令和7年11月号～



長く続いた「暑い！」時期もやっと落ち着き、秋らしさを感じられるようになりました。これからは寒くなっていきますので、気温に合わせて暖かくして過ごしましょう。受験生のみなさん、体調管理に努めながら、休息もとりつつ勉強を進めてください。

寒くなってくると、朝に起きづらくなってくる人は多いと思います。暖かい布団の中から出るのには、勇気や勢いがいりますね。今回は、睡眠について取り上げたいと思います。

みなさん、自分の睡眠時間や睡眠の質は、今の自分に合っていると思いますか。朝起きられるけど午前中に眠たくなる、夜布団に入ってもなかなか寝つけない…眠りに関する悩みは、多くの人が感じていることかもしれません。自分ではどうにもできないと感じるかもしれませんが、小さな工夫で少しずつ快眠・良眠に近づくことができます。例えば、寝具を快適な状態にする（整える、洗う・干す）、入浴時間を少し早める、といった工夫で、眠りやすくなることがあります。起床しやすくするためには、カーテンを調整して朝光が部屋に入るようにして眠る、寝起きに布団の中で手先や足先を動かす・伸びをする、といったことも有効かもしれません。いずれにせよ、自分に合う方法は、みなさん自身でしか発見できませんので、できそうなことややってみたいことから、ぜひ試してみてください。

もちろん、専門機関を受診した方が早く改善する場合がありますので、不調が長引くときには、どこかに相談することも検討してみてもらえたらと思います。スクールカウンセリングでも、睡眠の相談もお受けしています。

今月は、下記の日時に来校しています。

## 11月の予定について

スクールカウンセラー くまの 熊野 みき（臨床心理士・公認心理師）



北条南中学校

- ・場 所： 生徒用玄関から2階に上がってすぐ左手の教室
- ・電 話： 職員室 （089）—994—0230
- ・申込方法： 保健室の先生か、どなたかの先生を通して申し込んでも、  
カウンセラーが在室している時に直接来てもらっても構いません。
- ・来校日時： 11月 6日、13日、20日、27日（木曜日） 9:30～13:30  
☆栗井小学校 17日（月曜日）午後＊詳細はお問い合わせください。