

スクールカウンセラーだより

WINGS FOR TOMORROW

令和4年11月7日
横浜創英中学・高等学校
令和4年度第5号
スクールカウンセラー
佐藤恵子・普川くみ子

最近日は落ちるのも早くなって、すっかり秋の気配ですね。街のイチョウが色づき始める季節になりました。これからいよいよ寒くなる冬に向かって、体は少しずつ気温の変化に慣れていくようになります。いわゆる季節の変わり目ですから、体調管理には気をつけましょう。今回は秋の夜長に合わせて睡眠と夢のお話です。



人の睡眠には大きく分けて眠りが浅いレム睡眠と眠りが深いノンレム睡眠があり、この睡眠サイクルが一晚に90~120分かけて繰り返されています。人は1日に約6時間から8時間くらい睡眠をとるので4回から5回くらいの睡眠サイクルが行われているといえます。

レム睡眠・ノンレム睡眠に関わらず、人は多くの夢をみていると言われていています。ただ、起きた時に覚えているのはレム睡眠中にみた夢なので、逆にいえば起きたときに夢を覚えていないのは、深いノンレム睡眠から起床したということになります。

レム睡眠中は起きているときに得た視覚、情動、記憶などの処理活動が行われており、脳内は活発に動いていることが分かっています。試験を受けるとき、徹夜で勉強して受験するより、少しでも寝てから試験を受ける方が頭はスッキリした感じがするのは、睡眠をとったことで脳内が整理され記憶が定着しやすくなるからなのです。

また、レム睡眠中は主に脳内の脳幹から後頭葉にかけての働きが活発になることもしられていて、視覚処理をする後頭葉の働きで夢は画像イメージのように現れてくるのではないとも言われています。ただ、夢の研究はまだ解明されていないことが多く、はっきりとしたことは分かっていません。

夢の分析をした有名な学者といえば、オーストリアの精神分析学者のジークムント・フロイトです。フロイトは人々の夢の分析をした結果、夢は抑圧された願望を満たそうとするものであると考えました。この観点からフロイトは夢に隠れた環境や記憶を探ることでトラウマの治療に役立てようと考えたのでした。

一見嫌な夢であっても、その続きを想像したり、夢の中の自分を分析したりすることで新しい気づきが生まれることもあるかもしれません。秋の夜は長いですからゆっくり睡眠をとってみてはいかがでしょうか。



カウンセリング予約方法

*横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。



■ 生徒・保護者共通

- ① 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ② 担任を通して予約する。
- ③ 養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。相談のご希望日時をご指定頂く場合、余裕をもった設定をお願いいたします。

スクールカウンセラー勤務日

11月

月	火	水	木	金	土	日
	11/1 佐藤 11:00~17:00	2	3 文化の日	4 普川 11:00~16:00	5	6
7	8 普川 11:00~16:00	9	10 面談週間 (40×5)	11 普川 11:00~16:00	12	13
14	15	16	17	18 普川 11:00~16:00	19	20
	21	22	23 勤労感謝の日	24	25 普川 11:00~16:00	26
27	28 普川 11:00~16:00	29	30			

QRコードが出来ました。

ご利用ください!

12月

月	火	水	木	金	土	日
			12/1	2 普川 11:00~16:00	3	4
5	6 普川 11:00~16:00	7 高2期末試験	8 中3年前授業	9 中3期末試験 普川 11:00~16:00	10	11
12	13 高1・3年前授業 普川 11:00~16:00	14 高1・2年前授業 中1・2年前授業	15 中1・2期末試験	16 普川 11:00~16:00	17	18
19	20 普川 11:00~16:00	21 佐藤 11:00~17:00	22	23	24 終業式	25
26	27	28	29	30	31	

