

○カウンセラー講演を受講した生徒の様子と感想



←真剣に受講し、メモをとる様子。



☆生徒の感想

1年 K.Sさん

睡眠が脳の発達に大きく関係していることがわかりました。睡眠は体力を回復させるためだけだと思っていたのですが、脳の発達のためにも十分に睡眠を取らなくてはいけないのだと思いました。スマートホンを手放せないことが多々あるので、使う時間を決めることが大切です。また、通知音で集中力が途切れてしまったこともたくさんあったので、勉強時にはスマートホンを自分から離れた場所に置こうと思いました。ブルーライトは視力の低下に繋がることは知っていましたが、睡眠の邪魔をすることは初めてわかりました。寝る前はスマートホンの使用をなるべく控えるようにしたいと思います。力を入れてから抜くストレッチも続けていきたいです。

1年 H.Sさん

脳のそれぞれの部分の発達時期を初めて知りました。「お利口さん脳」(成田奈緒子著『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』より)は18歳頃まで成長するため、睡眠が大切だとわかりました。「スマートホンのブルーライトは眠りに影響を及ぼす」という話は聞いたことがありましたが、私の場合は寝る前にスマートホンを使ってもあまり困ったことにはなりません。しかし、自分では熟睡していると感じていても睡眠そのものに悪影響を及ぼしていることがわかったので、今後は気をつけたいと思いました。

1年 K.Wさん

健康な心や身体のためには、食事や睡眠、運動、スマートホンの扱いなど様々なことが関係していると分かった。特に私の場合は、睡眠がぜんぜん足りていないと思った。睡眠をしっかりとらないと勉強にも集中できないと分かり、時間を上手く使って生活する事が大切だと思った。

また、スマートホンの扱いについても直していかなければいけないと感じた。寝る直前までスマートホンを見ている事が多いので、寝る一時間前には使用をやめて良い睡眠をとり、勉強の効率が上がるようにしたい。

1年 M.Yさん

今日の講演では、寝ることによって「疲労が回復する」、「記憶が定着する」、「ストレスが減少する」など、メリットが多いことがわかりました。そこで帰宅後、私は睡眠について調べてみました。すると、単純に「寝る」のではなく、寝る時の「質」が大切だと知りました。また「睡眠の質」によって効果が大きく異なるという、驚きの事実もわかりました。これからは、少しでも「質」のいい「睡眠」ができるようにしてゆこうと思いました。



「漸進的筋弛緩法」を含む、リラックス方法を教わりました。

1年 W.Jさん

今日はスクールカウンセラーの方のお話を聞きました。睡眠時間の重要性や、スマートホンを見るとどのような影響があるのかを教わりました。私の普段の睡眠時間は6時間30分ぐらいなのですが、高校生ぐらいだと8時間寝ないといけないと聞き驚きました。今後はスマートホンを見る時間を制限して、睡眠時間を確保したいと思います。また、リラックス法も教わったので毎日実践したいと思います！

1年 K.Tさん

今回のカウンセラー講演では改めて、自分の生活習慣を見直さなければならないと思いました。睡眠時間が足りていなかったり、スマートホンやゲームをたくさん使用してしまったりするので、これから意識して減らしていきたいと思いました。また、テストの疲れやストレスを解消するために良いストレッチ方法を教えていただき、とても良かったです。

1年 N.Sさん

私は、今回のカウンセラー講演会でとても有意義なお話を伺って、睡眠に対する考え方が変わりました。これまでは、深夜まで勉強や課題に取り組んでいたため、十分な睡眠時間が確保できていませんでした。しかし睡眠には、脳と身体の疲労を回復させ、その日に学んだ知識や経験が整理され定着するなど、多くのメリットがあることを知りました。私は高校1年生になって環境が変わりましたが、しっかりと毎日6時間以上の睡眠を取って、身体とともに心や自分を大切にしていきたいです！今日は貴重な時間を有難う御座いました！

1年 N.Mさん

「15歳で6時間睡眠」では睡眠不足だということを知ったので、スマートホンを見る時間を減らして、もっと疲労を回復出来るようにしていきたいです。また、力をずっと入れている状態だと疲れてしまうので、休憩時間や移動時間に今日教わった方法でリラックスしようと思いました。

1年 T.Mさん

五月病について少し調べてみました。

五月病になるのは蓄積したストレスが大きな原因です。だから休暇を取ることで、日頃溜め込んでいたストレスを表に出すことが大切なのだそうです。やはり、溜まったストレスは発散することが、大事だと思いました。また、無理をすればストレスが倍増するだけなので、できることから無心になり淡々とやっていくのが良いことも知りました。

しかも、五月病は完璧主義な人がなりやすいと言われており、気づかぬうちにたくさんのプレッシャーを自分にかけてしまっていることがあるそうです。五月病から抜け出すためには、まずは「できなくてもいいや」と自分を許してあげることも大事だと知りました。