



## 相談室便り

2022年1学期

SC:石田、津端、後藤 SSW:徳田

### ～ 新入生の皆様入学おめでとうございます～

教育相談室は生徒の皆さんのメンタルヘルス・ケアや心の健康のために開かれています。

3人のスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが、皆様のさまざまな悩みやストレスなどまたは、心の働きについての知識を提供しています。いつでも気軽に相談室を訪ねてください。私たちが一緒に話し合いながら考えていきます。

#### 心の働きの話

今回は心身の健康にとっても重要な“睡眠”です。睡眠の専門家の話によると、睡眠の状態が崩れるのは、受験勉強がきっかけになることが多いそうです。そういうことを考えると睡眠の問題は高校生の皆さんの問題と言えます。

睡眠の効果は、主に「心身の疲労回復」や「記憶の定着」「免疫機能の強化」にあるといわれています。これらが損なわれると健康な高校生活を送ることが難しくなります。睡眠の不調は、不眠症、過眠症、睡眠無呼吸症候群などがあり、これらを睡眠障害と呼びます。

特に不眠症は日本人の成人のうち5人に1人が悩んでいます。不眠症には大きく分けて4つのタイプがあります。それぞれの違いによって対策もさまざまなので、まずはそれを理解して、自分自身に当てはまるものがないか、考えてみましょう。

不眠症が心配な方も一度カウンセラーに相談してください。

#### 不眠症の種類

- 【 入眠障害 】 いわゆる寝つきの悪い状態。布団に入ってから眠りにつくまで30分～1時間以上かかる状態。
- 【 中途覚醒 】 眠りが浅く、睡眠中に何度も目が覚めてしまい、その後、なかなか寝付けない状態。
- 【 早朝覚醒 】 予定していた起床時刻よりも、2時間以上早く目が覚めてしまう状態。
- 【 熟眠障害 】 睡眠時間をある程度とって、ぐっすり眠れたという満足感が得られず、眠りが浅くなっている状態。
- 【 睡眠時無呼吸症候群 】 睡眠中に呼吸が止まってしまう症状。深い睡眠が取れず、日中強い眠気に襲われる。

## 相談室の利用について

**予約の方法** 担任もしくは保健室の先生に予約してください

**相談場所** 1階にある進路指導室と保健室の間の教育相談室

**保護者の皆様**

相談室では、守秘義務の元で保護者の皆様の相談も受け付けております。ご心配なこと、気がかりなことがありましたら遠慮なく相談室をご利用ください。

**勤務日**

SC 石田まり子 月曜日 14:00~17:00 木曜日 12:30~17:30  
SC 後藤 憲政 水曜日 14:30~17:30  
SC 津端 亮介 金曜日 15:00~18:00  
SSW 徳田 清純 火曜日



「スクールソーシャルワーカーのお仕事」

：徳田 SSW

A 君:「スクールソーシャルワーカーって、どんな仕事をしていますか？」

徳田:「うーん、なかなかむづかしい質問ですが、福祉職であることは間違いないです。」

A 君:「学校での福祉のお仕事って、どういうことをする人ですか？」

徳田:「それはね。学校で起きている問題で、例えば欠席・遅刻問題やいじめ・生徒間のトラブルなど、その背景に『生活や人間関係』の問題があってね。そうした背景の環境改善を考え、いろんな人とも関わって生徒の最善な利益を図ろうとする職業だね。」

A 君:「ふーん。でもよくわからないな。『生活や人間関係』の問題なら、クラス担任がいて、その先生たちがいろいろ話し合っ解決をすればいいのではありませんか？」

徳田:「もちろん先生方は、そういう問題意識を持ってがんばっているよ。でも心理職の専門家が学校にいて、心理的サポートを受ける事ができて助かっているように、福祉の専門家が学校にいて、福祉的サポートが受けられるなんて素敵じゃないかな？」

A 君:「でも、やっぱり学校の中で、生徒のための福祉的課題って、よくわからないな。」

徳田:「そうだね。まだまだ福祉職員が学校にいて良かったねという実践が少ないことにも関係しているかもしれない。最近ニュースでヤングケアラーという言葉聞いたことはないかな。県の生徒調査発表では、家族の世話をしている生徒は、小学生が 16.7%と、6 人に 1 人、また中学生は 11.3%、高校生が 7.1%と、全国調査と比べていずれも高い数字が出たようだね。

その調査書の中でも、今後、福祉がきちんと家庭に届くことが生徒の学習環境にとってとても大事なことだと、社会が認識し始めたのだと思う。スクールソーシャルワーカーは、学校・地域・家庭・福祉医療行政などを結ぶ人として期待されているのです。」