

～保護者の皆様へ～

# スクールカウンセラーだより

平成 27 年度 No.8  
尾張旭市立旭小学校  
SC 勝部達也

こんにちは。スクールカウンセラーの勝部達也(かつべたつや)です。いよいよ3学期がはじまりました。今年度も残りわずかとなってきました。寒い日が続きます。体調管理にはくれぐれもお気をつけください。

さて、人間の活動にとって欠かせないことの一つに睡眠が挙げられます。個人差はありますが、人生の3分の1は、眠っていることになります。睡眠は、人が生活をしてゆく為には欠かせない活動なのですが、“眠ること”は私たちにとってどのような意味があるのでしょうか。ということで、今回は睡眠の意味について考えてみたいと思います。

ある研究によると、人は毎晩夢をみているようです。たまに「昨夜、夢をみた」と、朝になっても昨晚の夢の内容を覚えていることがあります。それは正確には、“昨夜の夢は覚えている”ということなのでしょう。ただ、夢というものは、内容は途切れ途切れで、思い出しても摩訶不思議に感じられることが多いものです。ときには、悪夢とさえ思えるような夢をみてしまい、不快な気分で朝、目覚めるといったこともありますね。

それならばいいそのこと！という訳で、ある研究者が“夢などみないほうが、より健康的に過ごせるのではないか”と考え、実験対象者に、睡眠中、夢をみているだろう時間帯に刺激を与え、強制的に夢をみない睡眠状態にするという実験を行いました。

“これで悪夢にうなされることもなく、目覚めもスッキリするだろう”と予測していましたが、結果、睡眠中、夢をみることのなくなった人たちは、日中に摩訶不思議な言動が目立つようになり、正常な日常生活ができなくなってしまいました。健康的な生活を送るという目的に反する結果となってしまったということです。

こうした研究から、睡眠中に夢をみることで、日々の生活をしている中で生じる、納得がいかなかったり、処理できない気持ちを整理しているのだろうという見解が得られました。

そのように考えてみると、なにか嫌なことがあったときに“もう考えても嫌な気分になるから、寝てしまおう！”と思い切ってスッと寝てしまおうと、次の日起きたら案外とスッキリしていることがあるのは、経験としてあるのではないのでしょうか。つまり、しっかりと睡眠をとることで、身体を癒し、さらに夢をみることで気持ちの整理をし、こころの安定を保っているということなのでしょう。

忙しくなってくると、どうしても削られがちになるのは睡眠時間です。無駄な時間と思わずに、より日々の活動を内容のあるものにするという意味で、大変なときこそ、しっかりと睡眠をとることも大切なことなのかもしれません。

何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

今後の予定

2月28日(木) 午前10時30分～午後4時30分

3月 3日(木) 午前10時30分～午後2時30分

-----きりとり-----

御相談予約用紙

年 組 名前

相談希望時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ :

御相談内容(未記入でも可): \_\_\_\_\_