

相談室便り No.4

保護者のみなさまへ

令和5年7月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子
心の教室相談員 小川直美

あと少しで夏休み、お子さんと一緒に過ごす時間が増えますね。そのような時期にあえて、子育てで大切なことをお伝えしたいと思います。

子育てに共通する重要なポイント

まず、幼少期の育児の基本は「子どもを立派な原始人に育てること」です。脳の中で一番に育てるべきは「寝る、食べる、動く」をつかさどり、生きるために欠かせない働きをする「からだの脳」です。その次に考えたり、想像するための「おりこうさん脳」や「こころの脳」を育てます。「からだの脳」を育てる暮らしは、自然界で生きのびる原始人の暮らしと同じなのです。原始人の暮らしの中でうまれる「生きるスキル」は、どれだけ文明が進化しても変わらない、生きていくうえで大事なことだといえます。からだの脳が育っていなければ「自分が今、危険ではないか、逃げるべきか逃げないべきか」の判断はできません。自分の生命を守り、生きていくためのスキルが「食べる・寝る・逃げる」というスキルです

大人の中にもからだの脳が十分に育っていない人が多いように感じます。過労死の問題がそれを物語っています。

この世を生き抜くには「自分のことがわかる力」が欠かせません。子どもに失敗させないように先回りしてしまい、過干渉になっていると子どもは自分に意識を向け、そこでわかったことをベースに行動する練習ができません。自分のことをわかって、それをもとに判断・行動できることは、社会で生きる上で非常に大事な力です。

また、自分に意識を向けると自己肯定感は自然に上がります。自分のことがわかっていれば、「自分なりにできていること」がわかり、自分を信じ、愛することができます。周りに左右されず、自分のよいところを自分で発見できるので、自然と自己肯定感も上がっていきます。お子さんに「ありがとう」といわれる経験をたくさんさせてください。この役割と人からもらう感謝が、子どもの自己肯定感を底上げしていきます。

引用文献：「発達障害」と間違われる子どもたち 成田奈緒子 2023 青春新書



子育て、大変ですよね。ご心配なこと、気になること等ございましたらお気軽にご相談ください。お待ちしております。



相談室だより No.4

令和5年7月

中央区立銀座中学校

生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美



もう少しで夏休みですね。「朝ゆっくり眠れる」と思う人もいるのではないのでしょうか？皆さんはぐっすり眠れていますか？寝付くのに時間がかかる人もいるのではないのでしょうか。

今回は、人間にとって大切な睡眠についてのお話です。

快眠のための条件！ベストな寝室



快眠のための条件は三つあります。

一つ目は「暗さ」。明るい光は睡眠を遠ざけます。ただし真っ暗にすると、人によっては不安で眠れなくなることもあるので、最小限の照明は点けてもかまいません。また、スッキリ目覚めるためには朝の光を浴びることが大切なので、カーテンはある程度光を通すものがおすすめです。朝日を浴びることでスッキリ目覚めることができ、体内時計がリセットされます。

二つ目は「静けさ」。音、特に人の話し声には脳を目覚めさせる作用があります。ゆったりした音楽や波の音など、特定の音を聞くとリラックスできて寝付きやすい人もいます。その場合はタイマーをセットし、眠りに入る頃には音が止まるようにしてください。

三つ目は「室温と湿度」。エアコンが苦手なのでなるべくつけずに寝るようにしている、という人はめずらしくありません。でも、これは科学的にまちがいです。夏も冬も、できればエアコンは夜通しつけて、寝室を快適な温度と湿度に保つことが大切です。

引用文献：Newton 2021年11月号増刊 p36-37 株式会社ニュートンプレス



9月	相楽(月・水曜)	6日	13日	25日	
	秋田(金曜)	1日	8日	15日	22/29日
10月	相楽(月・水曜)	2日	11日	16日	30日
	秋田(金曜)	6日	13日	20日	27日
11月	相楽(月曜)	6日	13日	20日	27日
	秋田(金曜)	10日	17日	24日	