

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 23 平成24年7月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします！



今回のテーマは「スリープヘルス」です。

皆さま、こんにちは。1学期も残りあとわずかとなりました。さて、今回は「スリープヘルス（眠りの健康）」について特集します。今や日本は世界有数の短時間睡眠社会です。これは大人だけでなく、子どもの睡眠時間についても同様の調査結果が報告されています。でも、今回の通信は眠れない事態に陥った方々に脅しをかけるものではありません。誰もがスリープヘルプを心がけるよう、職場全体で取り組むことが大切です。

教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。ぜひどうぞ。

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

このボタンを
クリック！

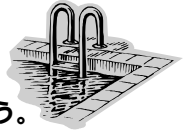
教職員メンタルヘルス通信

寝ぐせがつくじゃないか！

プールの季節ですね。



泳いだ後は
デッキブラシで
掃除をしましょう。



水泳部の顧問の先生が
プールに行ってみると、
信じられない光景が！



なんとデッキブラシが
下向きに置かれているでは
ありませんか！

図解



ブラシに
寝ぐせが！



「睡眠日記」をつけてみよう！

睡眠日記（睡眠表）をつけることにより、ご自身の睡眠と生活習慣を客観的に知ることができます。試してみよう！

時間 日付	午前					午後							睡眠時間と 起きた時の気分	
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22		0
①	/ ()													時間
②	/ ()													時間
③	/ ()													時間
④	/ ()													時間
⑤	/ ()													時間
⑥	/ ()													時間
⑦	/ ()													時間
⑧	/ ()													時間
⑨	/ ()													時間
⑩	/ ()													時間
⑪	/ ()													時間
⑫	/ ()													時間
⑬	/ ()													時間
⑭	/ ()													時間

記入例

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0

①	/ ()																			9時間	○
---	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	---



ぐっすりねむった



うとうとしていた



ぼんやりしていた



はっきり目が覚めていた



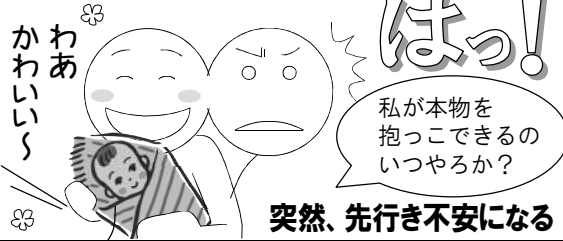
食事の時間

赤ちゃん人形でわかる世代間ギャップ

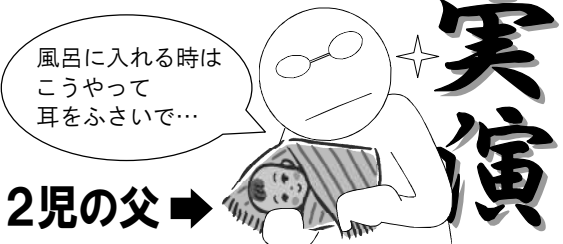
家庭科の「保育」で使う赤ちゃん人形が職員室にやって来ました。
なかなかリアルです。



20代若手教職員が抱っこすると...



30代中堅教職員が抱っこすると...



校長先生が抱っこすると...



S中学校の皆さま、いつも話題提供ありがとうございます。いいね! 👍

朝、起きて、夜、眠るようになる仕組み

生後間もない赤ちゃんは短時間で寝たり起きたりを繰り返します。しかし、生後 3~4 か月以降になると、昼間に覚醒、夜間にまとまった睡眠をとるようになります。なぜそうなるのでしょうか？

ヒトが脳の中に持っている時計（生体時計）の1日の長さは、地球の1日の長さ（24時間）よりもわずかに長く設定されています。ヒトは朝の光を浴びることで、生体時計の周期を短くして地球時刻に合わせるべく操作しています。この操作は無意識的なもので、普段は意識されません。

生後1か月を過ぎると、生体時計が徐々に動きはじめますが、朝の光によって周期を短くする同調という機能がまだ十分には機能していません。生後3か月近くになると、朝の光により同調作用が機能し、朝の起床時刻、夜の就寝時刻が一定してきます。この同調作用は胎児期から始まっているとも考えられており、妊娠末期のお母さんが早寝をすると、生後1か月時の赤ちゃんの夜間の睡眠時間が長くなることが研究で報告されています。

さて「眠れない」という訴えで睡眠外来を受診された方に1日の過ごし方を振り返っていただくと、さまざまな感想が聞こえてくるそうです。「聞いてもらってスッキリした!」「身体にいいことしていないなあ」など。実は、淡々始めたことでも40日間続けると「習慣」になるそうです。ぜひお試しあれ。

ボックスステップも踏めば踏むほど習慣に!



ヒトは寝て食べて出して、脳と身体を動かせる昼行性の動物

東京ベイ・浦安市川医療センターの神山 潤センター長が睡眠外来で強調しておられるキーワードは「眠食排働」だそうです。

神山先生は、現代人は「寝る間を惜しんで…」という行動規範に侵されているあまり、眠りが活動するためにやむをえずとらなければならない行動になってしまっていると懸念されています。これは「寝て食べて出して脳と身体を動かせる」という動物の基本原則から反しており、「ヒトは寝て食べて出して、はじめて充実した脳や身体の働きが可能になる」という基本原則に戻ることが必要だと主張しておられます。

動物の生存に密接に関連するからこそ、こういった生理現象には快が伴うのです。しかし、今や多くの人々が快を感じることができなくなってしまっています。自分の身体の「感覚」や「気づき」を大切にしたいものですね。

参考文献：神谷 潤 2011 子どもの睡眠外来 キーワード6つと国際分類活用術 中山書店

快眠のための工夫

- ①朝の光を浴びること
 - ②昼間に活動すること
 - ③規則的な食事をとること
 - ④夜は暗いところで休むこと
- ◆ 眠気を阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避ける
 - ◆ 「眠れない」と感じたら、まずは一日の様子を振り返る。

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁2号館11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター