

# 教育相談だより

別府翔青高等学校 第2号 2019, 6月 発行

もうすぐ湿度の高い梅雨の季節を迎えます。高校県総体が終わり、九州大会やインターハイに向けた練習が始まった人。部活動を引退して就職試験や入試に向け本格的な学習に入った3年生。一方で切り替えができず、放課後の時間を持て余している人もいるのではありませんか？そういう時こそ、誰かと話をしてみると、やる気が出てくるかもしれませんよ。

## スクール・カウンセラー

あだち てるひさ  
安達 輝久先生より

「空想に遊ぼう」



気持ちがふさいだとき、いやなことが続くとき、周囲の雰囲気になじめないとき、あなたはどのように過ごしていますか。

一本の大きな木を想像してみてください。その木はどんな所に立っていますか。木の周りにはどのような景色が見えますか。お天気はどうか。雲や空の様子はどうか。あなたはその木の近くで何をしていますか。しばらく目をつむって、そこにいる自分の姿を想像してみましょう。聞こえてくる音は何ですか。風はどちらから吹いていますか？

問いかけの文章が続きましたが、少なくともそのあいだ嫌なことは忘れていたことでしょうか。人間の脳がAI（人工頭脳）と異なるのは「空想」する能力を備えているということです。同じく「悩み」も人に特有な能力といえることができます。空想は脳が自由な状態にあるときに、悩みは脳が何かに拘束されている状態にあるときにそれぞれ生じる意識です。だから空想は悩みを解消する方向にはたらく機能をもっているのです。

子どもの頃は誰でも空想家です。童話や昔話を聞いて登場人物と自分を一体化したり、人形やおもちゃと話したり動かしたりする中で、大きくなった自分を想像して育ってきたのです。

人の脳は自由の中で育ちます。さあ、あなたも脳に自由を与えてあげましょう。

## どうやって起きてる？

朝、起きるのがつらい人はいませんか？まさか家の人に起こされている人はいませんよね。

人は睡眠中、浅い眠りと深い眠りを繰り返しています。深い眠りの時に目覚まし時計が鳴っても、なかなか起きることができず、浅い眠りの時に起こされるとすっきり起きることができます。それを利用したアプリがあるのをご存知ですか？

枕元にスマホをセットして寝ると、いびきや寝返りなどを感知して、深い眠りと浅い眠りを判断するのです。例えば6時にアラームをセットして寝ると、その前30分くらいから眠りが浅くなったタイミングでアラームが鳴り、すんなり起きることができます。また、いびきの時間や快眠度なども画面で見ることができるのです。

睡眠というのは、人生の4分の1～3分の1を占める重要な時間です。特に22時～2時の間は成長ホルモンが出て、疲労回復を促します。脳の中を整理してくれるのも睡眠中です。ですが、日本人は睡眠時間が短すぎると言われています。みなさんは本当に良質な睡眠が取れているのでしょうか？ストレスや悩みから、睡眠に影響が出ることも多いのです。学校生活で一番大切な授業中に眠くなってしまったり、集中できない、朝起きるのがつらい、そんな人はこういうアプリを使って、自分の睡眠を見直してみることをお勧めします。

参考：無料アプリ SleepCycle、SleepMeister など



**プチ心理学** 「尋ねる」傷ついた体験は、その後の生き方まで決めてしまうことがあります。自分の勝手な見方で誤解していることも多いので、勇気を出して、直接事実を尋ねてみましょう。