



# たんぽぽ

八代市教育サポートセンター

子ども支援相談室だより

令和8年 2月号

文責 古杉 敬子

## 心身の不調の改善は・・・

## 生活リズムの立て直し！！

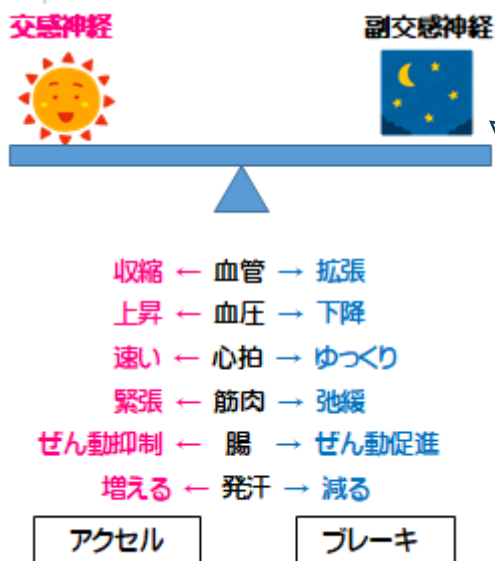
相談に来られた保護者さまから、『朝、起きるのがつらい』『夜、眠れない』『いつも体がだるい』『イライラしている』などといった子供の心身の不調に関する相談があります。

原因はわからず、ずっと続いて気になり病院受診をしたところ、特に何もなく、自律神経のバランスが崩れていると言われたということです。

みなさまの子供さんにこのような症状はありませんか？

このような症状で悩んでおられたら、“自律神経の乱れ”も考えられます。

自律神経は、昼間働く交感神経と夜働く副交感神経から成り立っています。



車に例えれば、アクセル（交感神経）とブレーキ（副交感神経）の役割をします。人の健康は、この二つの神経のバランスによって保たれています。

二つの自律神経がうまく働かないと「体調不良」や「集中力の低下」「やる気ダウン」「ネガティブな思考になりがち」といった心身に影響が出てきます。

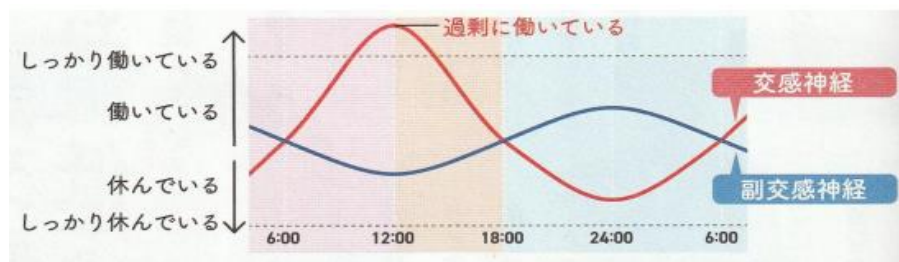
ところで、次の項目のようなことは、ありませんか。

- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ 夕食を食べる時間がおそい
- ☐ 食事をする時刻、起床、就寝時刻は決まっていない
- ☐ 長い時間、ゲームをしている
- ☐ ベッドの中でもスマホを見ている

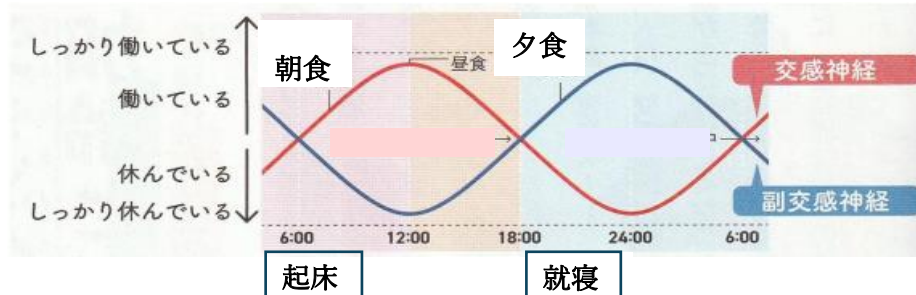


上記の5つの項目は、いずれも交感神経を刺激するのです。そのため、夜になって

も昼間と同様、『活動モード』になって眠れなくなってしまうです。



\* 左上の図は、ダラダラした生活により、交感神経が刺激されて過剰に働くため副交感神経がしっかり働いていない様子を表しています。



\* 左下の図は、交感神経と副交感神経のバランスがとれている様子を表しています。時間を決めて朝食をとる、夕食をとる、起きる、寝ることが、自律神経を切り替えることにつながります。

出典：西村明倫不登校カウンセリング「クローバー」HP

グラフから、時間を決めた生活をするのがとても大切であることがわかります。このことが、多くの学校で『三点固定運動や四点固定運動』が実践されている理由なのです。

もし、五つの項目に当てはまることがあったら、時刻を決めた生活を実践してみましょう。生活リズムを立て直すと、少しずつ症状は改善していくはずです。

\* 各校区のコミセンに印刷した『たんぽぽ』を置いています。メール配信で読みづらい場合は、どうぞ、ご利用ください！

## ～相談のご案内～

困ったことがあったら、どんなことでも一人で悩まず相談してください！！

### ●相談方法

・電話 0965-33-6145（相談室専用）

・メール [kodomo-soudan@city.yatsushiro.lg.jp](mailto:kodomo-soudan@city.yatsushiro.lg.jp)

☆メールアドレスが新しくなりました  
右の二次元コードからも送信できます



・来所面談 〒866-8601

八代市松江城町 1-25

やつしろ子ども支援相談室

（八代市役所4階 教育サポートセンター内）

※面談の場合は、電話での予約をお願いします。

### ●相談時間

月～金曜日 午前9時～午後2時