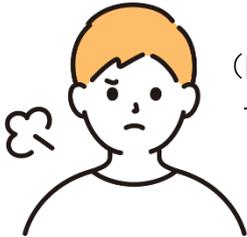




先日、京都府学校保健研究大会に参加してきました。そこでは、医療法人上島医院の渥美 正彦院長が講師として、「**眠りとところを整える3つの方法**」と題して講演されました。印象深い話がたくさんありましたので、共有します。

## — 怒りの感情って何？ —



怒りとは、自然な感情のひとつであり、決してなくせるものではありません。また、身を守る感情（防衛感情）の機能や役割を果たします。ただし、**問題となる“怒り”**として①強度（キレる、強く怒りすぎる）、②持続性（根に持つ）、③頻度（しょっちゅうイライラする）、④攻撃性（人や他人、ものを傷つける）が挙げられます。怒りは、第二次感情といわれており、第一感情である不安やつらさ、疲れ、さみしさなどが【**感情のコップ**】といわれるコップが溢れ出したときに“怒り”が爆発するといわれます。さて、この**感情のコップ**を小さくするものは、ずばり“睡眠不足”が原因といわれています。理想的な睡眠時間は、小学生では9～11h、みなさん中学生では8～10hが推奨されています。

(by Hirskowitz M,et,al,Sleep Health 2015)

## — アンガーマネジメントとは？ —

“怒らないようにする”という意味ではなく、怒る必要のあることは上手に怒ることができ、怒る必要のないことは怒らなくなることをいいます。怒りをコントロールするため

には、3つのことが大切だと言われています。ひとつめは、**衝動をコントロールすること**です。怒ることは決して悪くありません。しかし、怒った後に衝動的に人を傷つけたり、自分を傷つけないようにすることを心がけることが大切です。コントロールの方法は6秒間で息をはくことです。深呼吸は、自律神経のひとつにある副交感神経を優位にさせ、おだやかな気持ちになりやすいと言われています。ふたつめは、**思考のコントロール**です。怒らせるものの正体は、自分の願望や希望、欲求です。その理想と現実**ギャップ**が生じたときに怒りが発生しやすいです。許せる範囲と許せない範囲について自分自身の幅を知ることだけでなく、相手の幅を知り、相手の価値観や事情を認識することで、もともと許せない範囲だった物事や人が「まあ許せるかなあ」程度に治まるものもあります。最後に、**行動のコントロール**です。行動を起こすことによって変えられる行動は、取り組み、行動しても変えられないような物事に関しては、そのものを受け入れたり、代替案を出したりしましょう。



## ◎ 思春期になると朝が苦手になるのはなぜ？ ◎



思春期（第二性徴）を生きるみなさん、「夜、寝付きにくい」や「朝起きられなくなった」、「寝坊しやすい」と感じる人いませんか。これは“怠け”ではなく、**身体と脳の自然な成長のサイン**です。思春期になると、睡眠ホルモンの“メラトニン”という物質が出る時間帯が遅くなり、結果的に眠る時間が後ろにズレることで生じます。また、身体の成長や脳の発達が進む時期であるため、成長ホルモンをしっかりと出すためにも十分に寝ることが大切になります。ところが、学校の登校時間は変わらないため、身体のリズムと学校の生活リズムにズレが生じ、二次被害を生むとされています。睡眠のことで悩みがある人は保健室へ相談しにきてくださいね。