



ゴールデンウィーク明けの登校しぶりには、留意が必要！

ゴールデンウィーク明けには、
子どもが、「**学校に行きたくない**」と、登校をしぶることがよく起こります。
中には、そのまま不登校へ移行してしまうケースもあります。

心理的な要因が影響しているケースも多いのですが、
ゴールデンウィークの生活の乱れが大きく影響しているケースもよくあるので、**留意が必要**です。

私の視点「なぜ月曜日の登校渋り多いか」(日本海新聞、3/18、P17)を参考に、
ゴールデンウィーク明けも、学校生活のよいスタートが切れるよう、
生活リズムの大切さについて、ご家族で話し合ってみていただくといいな・・・と思います。

月曜日の朝、子どもが学
校に行きたくないと登校
を渋ることがよく起こりま
す。なぜ、月曜日なのでし
ょう。理由があります。月
曜日の登校渋りには心理的
要因が影響しているケース
も多いのですが、休日の生
活リズムの乱れが大きく影
響しているケースもよくあ
るので、留意が必要です。
私たちが夜眠り、朝起き
るのは体内に「生体リズム
(時計)」が備わっているか
らです。1日の生体リズム
は24時間よりやや長いので
すが、朝食を食べたり時間
にそって生活することで、

日々24時間にリセットされ
ています。
しかし、休日だからとい
って夜更かしをしたり、朝
いつまでも寝ていたりする
と、24時間の生体リズムは
乱れ、付随して「体温リス
ム」も乱れ、睡眠時間や睡
眠の質などに影響を及ぼし
ます。その結果、月曜日の
朝は睡眠不足と体温の上昇
不足で眠気が強く、しかも

憂鬱な気持ちを生じやすくな
ります(ブルーマンデ
ー)。
「ホルモン分泌」の変調
も登校渋りに影響します。
血圧や体温の調節にも関与

このような体の動きを踏
まえると、1週間の学校生
活のよいスタートを切るた
めには、休日もいつも通り
のリズムで生活することが
いかに大切なことなのか
分かります。睡眠研究の第
一人者で医学博士の柳沢正
史氏も、日々の起床時刻は
遅れても30分以内にするこ
とが大切、と述べています。
春休みもそれは同じです。

なぜ月曜の登校渋り多いか

西村 明倫 (鳥取市晩稲、日本心理学会認定
心理士、不登校カウンセラー、67歳)

の入眠時間も遅れてしま
います。その結果、月曜日の
朝は、睡眠不足と体の不調
で定刻に起きるのがつら
く、登校がおっくうな気持
ちになりやすくなります。

文責 西村明倫