

2021年7月20日

札幌市立厚別中学校
スクールカウンセラー
山田裕子

スクールカウンセラー便り

あなたは朝型人間？夜型人間？



いわゆる朝型人間というのは、早起きが得意で朝から活発に活動できる人、夜型人間というのは、夜に集中力が高まって作業効率があがる人のことを意味しています。この朝型か夜型かという違いは遺伝子で決まっています、夜型を朝型に変えることはできないのだそうです。だとすると、学校や会社など、朝型向きにできているところが多いですから、夜型の人は朝型のシステムに合わせるのは大変だということになってしまいますね・・・。

でも、心配ご無用。人の行動は遺伝子のみで決まるわけではありません。生活環境に合わせていくことで夜型をある程度シフトしていくことができます。その方法は、

- ①朝日を浴びる
- ②頭と体を使う
- ③夜はハードな運動は控える
- ④夕方以降は強い光を浴びないようにする



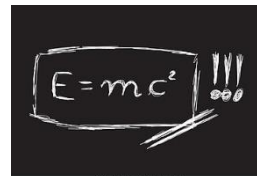
なのだそうです。

明日は終業式、いよいよ夏休みに入ります。夏休み中は夜型の人は思いきり夜型にシフトしてしまうかもしれませんが、夏休みの終わりが近づいたら、上記①～④を心がけて、快適に2学期を迎えましょう。ネットで「朝型夜型質問紙」と検索すると、19問の質問に答えると朝型か夜型か判断してくれるページがあります。私はやってみたら「中間型」と出ました。みなさんも興味があったらやってみてください。

自分ってどんな人？

性格分類はたくさんありますが、ドイツのシュブランガーという人は、ちょっと変わった分類を考えました。その人がどんな方面の事柄を大事にしているか、興味があるか、という視点で人のタイプを以下の6つに分類しました。

- 経済型：経済的な損得を重んじる、お金が好きな人
- 理論型：論理性を重んじる、心理の追求が好きな人
- 審美型：美しいものを重んじる、感性に生きる人
- 宗教型：宗教的な道徳を重んじる、精神世界が好きな人
- 権力型：社会的な勝ち負けを重んじる、権力に生きる人
- 社会型：協調性を重んじる、仲間や愛情に生きる人



どの価値をどの程度重視しているのかを調べる質問紙も研究されていますが、全部で72問も質問項目があるので、ちょっとここでは紹介できません。どの価値を大切にしているかでその人の生き方が決まるとも考えられます。いつもよりゆっくりできる夏休み、自分はどんな生き方をしたいかなと考える時間を持つてみるのもいいかもしれません。

カウンセリング室は夏休み中は閉室します。2学期は8月24日より、毎週火曜日に開室します。(都合によっては、カウンセリング室ではなく、教育相談室でお話を聴く場合もあります。ご了承ください。)