

カウンセラーだより

2026年 2月号
町田市立忠生中学校
相談室 カウンセラー高橋・梶本

皆さん、こんにちは！カウンセラーの高橋・梶本です。1月から2月にかけては‘大寒(だいかん)’という1年で一番寒い時期も重なります。大事な行事が続きますので、体調を整えて気持ちよく春を迎えましょう♪



「集中できない」「イライラする」の原因を探ります！



「勉強してるのに集中できない」「分かってたはずなのにミスが多い」「なんだか今日はイライラするなあ…」そんな日はありませんか？それってもしかして、気合や性格の問題ではないかもしれません。今回は、「成績・集中力と食べものの関係」にまつわるトリビアをご紹介します♪

トリビア①：成績は「頭の良さ」より「脳の燃料」で決まる

脳は体重のたった2%しかありません。でも、身体全体のエネルギーのなんと約20%(!)を使っています。つまり脳を働かせようとすると、とにかくめっちゃめっちゃ大量のエネルギーを必要とするのです。ところが、「朝ごはん食べてない！」「太るからお昼抜いてる」「お菓子を食べてお腹一杯にしてる」という声をカウンセリングで聞くことがあります。みなさんは身に覚えはありませんか(笑)？食事がきちんととれていない日は、脳がガス欠状態になります。もし、「集中が続かない」「ケアレスミスが増える」と言ったことが起こりやすい時は、まずご飯をしっかり食べたかどうか、今一度見直してみてください！



トリビア②：甘いものは「元気の前借り」

チョコや甘いものを食べると、少し元気になった気がしませんか？これは実際に糖分を取ると「血糖(エネルギー)」が一気に上がる現象が起こるので、一瞬元気が出た気がします。さて問題はその後。血糖は一気に上がりすぎると一気に下がり始めます。この下がるタイミングで、「だるい」「集中できない」「イライラする」「急に不安」といったことが起きやすくなります。これが「元気の前借り」です。甘いものが悪いのではなく食べる時のタイミングや食べ方が大事。①しっかり動いたあと②テスト勉強の合間に少しずつ③食後がおススメです。逆に空腹な時に一気にお菓子を食ったり、寝る直前に甘いものをがっつり食べ過ぎると翌日しんどくなります！気を付けてくださいね！



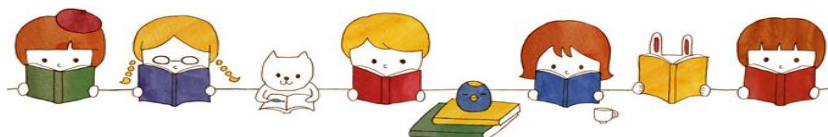
トリビア③：水が足りないと集中力も気分も落ちます

実は脳の約80パーセントは水分から成り立っています。なので水分が足りなくなると一気に脳の情報の流れや働きが悪くなってしまいます。イギリスのとある研究では【水を飲んだグループと飲まないグループでは、飲んだグループのほうが課題への反応が早かった】という結果が出ています。「集中力が落ちる」「頭がぼおっとする」「イライラしやすい」など、なぜだかしんどい時は、まずは水を一口飲んでみて！それだけで楽になるかもしれません♪



トリビア④：「何を食べるか」ではなく「ゼロにしない」

完璧な食事でもなくても大丈夫。それよりも【何も食べない時間を長くしすぎない】ことが大事なポイントです。



例えば、朝：一口パン・バナナ半分、間食：おにぎり1個、
甘いもの+牛乳・・のように、「ゼロ」ではなく、ちょっとでも
いいからお腹に入れるだけで、脳と気分が安定しますよ！
ぜひ試してみてくださいね♪



トリビア⑤:テスト前オススメ間食ランキング！

「集中が続く」「イライラしにくくしたい」を基準にテスト勉強におススメ間食ランキングを発表します！

- ①【1位:おにぎり(小さめ)】最強！ご飯は脳のメイン燃料。血糖がゆっくり上がるしイライラしにくい。「お菓子を食べるくらいならおにぎり半分」を心がけましょう！②【2位:バナナ】すぐエネルギーになって量の調節がしやすい。しかも胃に負担が少なく朝ご飯にも最適な万能選手！③【3位:チョコレート(少量)】脳の応急エネルギーになり、気分がちょっと上がる(ただし食べ過ぎ注意！と空腹MAXで食べないこと)！④【4位:牛乳・ヨーグルト】甘いものとセットにすると最強！脳と身体の回復をサポートしてくれる！《チョコ+牛乳》や《ヨーグルト+クッキー》のようにすると、血糖の上下がゆるやかに！



今日からできる小さな工夫！

- まとめると…①甘いものは空腹で一気に食べない②お菓子だけにしない
③イライラしたら水を飲んで深呼吸④朝は一口でいいから何か口に入れる
⑤間食を上手に取り入れる！これら全部をやらなくて大丈夫です♪集中できない日も、イライラする日もあなたがダメなわけではありません。脳と身体が「ちょっと助けて」と言っているだけです。食べ物と水は、あなたの心と体を支える土台になります。土台がしっかりしていると、勉強も気分も少し楽になっていきますので、まずはどれか一つ試してみてくださいね♪



★カウンセリングの予約について★

忠生中学校では、高橋(木曜:女性)と梶本(月曜:男性)の2名体制でカウンセリングをおこなっています。どなたでも気軽に相談することができます。相談は基本的には予約制。予約の際は、直接相談室にきて頂いてもOKですし、担任の先生や養護の先生を通して申し込んでいただいても構いません！どうぞ気楽にお話しに来てくださいね！



《保護者の皆様へ》

テスト前や成長期の不調は、お子さんたちの意志や努力だけの問題ではなく、普段から摂っている食事や水分など、身体の土台を作る食事が影響していることが少なくありません。

完璧な食事である必要はまったくありません。大事なことは、「ゼロにしないこと」と「食べるタイミングを整えること」の2つ。それだけでも集中力や気分は大きく変わってきます。食事は成長を支える静かなサポーターですので、今一度こころ配りしていただけると幸いです。

相談室では、保護者の方からのご相談もお受けしています。思春期を迎える子どもたちの子育ての悩みを伺います。内容の守秘については厳守いたします。安心してご相談ください。ご相談は予約制となっております。相談を希望される方は、各担任の先生あるいは学校まで遠慮なくご連絡ください。

