

相談室だより

小田原市立城山中学校
スクールカウンセラー: 福場 静



冬休みはゆっくり過ごすことができたでしょうか。昨年12月に学校保健委員会に参加させていただきました。保健委員のみなさんが発表された、「自分のからだを守るためのアンケート」についての活動から、城山中学校の方のみなさんの意識の高さを感じ、コロナで大変な状況でも、みなさんなら大丈夫、乗り越えられると安心しました。

学校保健委員会でもお話させていただきましたが、日本赤十字社の資料によれば、コロナウィルスには3つの顔があります。①病気 ②不安 ③差別 です。①の病気にはワクチンで対抗できるでしょう。②と③については、どうかみなさんの力で、いつもと違うなと感じる友だちがいたら、その友達に声をかけたり、先生方に相談するなどして、一人も友だちを孤立させることのないように心がけて欲しいと思います。思いやりの心をもって、みんなで乗り越えましょう！

裏面には、嫌な気持ちとの付き合い方として、マインドフルネスという対処法を載せているのでぜひ実践してみてください。



保護者の皆さまへ

ご相談の場合は事前にご連絡いただき、その時間にご来校ください。お待ちしております。

教育相談コーディネーター（養護教諭平塚）、担任、教頭等を通じて相談の予約を取りたい旨をお伝えください。（電話での相談をご希望の方はその旨お伝えください）日程を調整させていただき、学校から相談日を連絡させていただきます。もしくはスクールカウンセラー（福場）の勤務日に直接お電話ください。

*直通電話は別の業務等で不在の場合がありますが、ご了承ください。

☎ 0465-34-0209<城山中> ☎ 0465-35-8256<相談室直通>

スクールカウンセラー勤務日程

【1学期相談日】

原則金曜日 10:00～16:30

1月 22日 29日

2月 5日 12日 19日 24日(水) 26日

3月 5日 12日 19日 22日(月)

裏面もご覧ください

マインドフルネス ～嫌な気持ちとの付き合い方～

感情（気持ち）との付き合い方についてお話します。人はいろいろな気持ちを抱きます。天気のように、穏やかな時もあれば荒れる時もあります。特に大荒れの激しい感情や、曇天のようなモヤモヤ、冷たい雨のような悲しみが湧き上がってくるときには、人は心の落ち着きを失います。みなさんはその気持ちを鎮めるためにいろいろなことをやってきたのではないのでしょうか。音楽を聴く。友だちと話す。寝る。食べる……。どの方法も間違った方法ではないですし、ある程度効果があります。

でも、もし一つの対処法だけに頼っていたり、あまり対処法を知らなかった場合には、今からお伝えする「マインドフルネス」をぜひやってみてください。集中力や免疫力を高め、リラクゼーションとしても効果があると言われ、欧米では起業家やスポーツ選手も実践している方法です。

マインドフルネスの意味とは・・・「今この瞬間に意図的に意識を向け、評価せずにとらわれない状態で、ただ観ること」というものです。

【 マインドフルネスのエクササイズ 】

1. 過去の後悔や未来の不安に目を向けず、自分の「今」の経験・感覚に注意を向ける。
2. 考えはあるがままにしておき、気づいたら手放す（拒絶したり、抑え込んだり、追いかけてりしない）。



🌸 マインドフルに呼吸する 🌸

- ① 体で感じていること、起こっていることをただ感じたままにするというものです。嫌な気持ちも感覚も押しのけるのではなく、その気持ちにやさしく注意を向けながら実践しましょう。
- ② 椅子に楽に腰かけてください。足は床につけ、背もたれに寄りかからず、手をももの上に楽においてください。背筋には、一本の線が通っているように楽に伸ばします。
- ③ まず、呼吸に意識を向けてみましょう。呼吸とともに胸やお腹が膨らんだりへこんだりします。息が入っていき、出ていく感覚をじっくりと感じましょう。呼吸が入る鼻が涼しくなったり、温くなる感覚を感じましょう。息を吐いたとき吸うときの間に、小さな間があるのを感じましょう。呼吸を無理に変えずに、ただ呼吸を楽に続け、呼吸している体の感覚を観察しましょう。（数分～10分、時間をとる）

🌸 マインドフルに聴く 🌸

好きな音楽を一生懸命聴きましょう。楽な姿勢で座り、曲を聴くことに全ての注意を傾けます。ひとつの楽器（ギター、キーボードなど、どれでもOK）を選んで、その音だけに意識を集中させてみましょう。30秒ほどたったら、別の部分に注意を移動させます。



他にもマインドフルに歩くことや、家事、入浴、趣味などをマインドフルに行うなど、生活の中での活動でも、自分の「今」の経験・感覚に注意を向けることを実践してみてください。