

スクールカウンセラーだより



令和4年 1月号

スクールカウンセラー 佐藤愛里



新東淀中学校のみなさん、明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いします。

みなさんは、今年1年の目標は立てましたか？ことわざに「笑う門には福来る」ということばがあります。これは、いつもニコニコと笑顔で暮らしていると、自然と福が舞い込んでくる、という意味です。「笑い」には人も自分も幸せにする力があります。楽しいことばかりではないこともあると思いますが、笑顔でいることで、笑ってみることで、少し気持ちが和らぐこともあるかもしれませんね。私も、そんな1年を心がけたいと思います。

さて、今回は、もうすぐ受験シーズンということで、心が気忙しくなっているときや、なんだか集中できないというときに、気持ちを落ち着かせたり、集中力をアップさせる効果があるという「マインドフルネス」について、ご紹介したいと思います。

「マインドフルネス」とは、呼吸やイメージを通して、今の自分の状態に、意識を向けて心を整える方法です。仏教の瞑想実践法^{めいそうじっせんぽう}をルーツとし、今の自分の思考や気持ちに気づき、気持ちが落ち着いたり、集中力がアップしたりすると報告されています。医療分野でも有効性が認められていて、ストレスの改善にも効くようです。さて、まずは、簡単なエクササイズで体験してみましょう。

【ろうそくの火をふき消そう】気持ちを落ち着かせよう

ろうそくを持っているって想像できるかな。
長く息を吸い込んで、
ろうそくの火にゆっくり、ゆっくり、息をふきかけよう。
炎がゆらゆらとゆれるように、ゆっくりゆっくりふきかけるんだ。
ふき消さないようにね！
息を長く吸って。ゆっくり吐いて。
長く吸ってゆっくり吐いて。
今度は、長く吸ってから、ろうそくをふき消してしまおう。
ふーーーーっ。



参考文献:『子どものためのマインドフルネス』キラ・ウィリー著 創元社
いろいろなエクササイズがのっています。絵もとてもかわいく、絵本を読む感覚で楽しめます。

このエクササイズは、試験の前のドキドキがとまらないときなど、気持ちを落ち着かせたいときにいいよ。他にも、集中したい、リラックスしたいとき等いろんなエクササイズがありますが、どれも、ちょっとしたすき間時間や場所も選ばずにできるものばかりです。習慣化するとより効果が高まるといわれています。あなたのリラックス方法のひとつに加えてみるのはいかがでしょうか？気になる人は、SCに声をかけて下さいね。

1月のスクールカウンセラー来校日

17日(月)、24日(月)、31日(月)

ぬくぬくしたいねえ。
でも、そろそろがんばらなくちゃ！

