

スクールカウンセラーだより

## マインド

平成 31 年 2 月 22 日  
御成門中学校 校長 佐藤太  
スクールカウンセラー  
柿岡文彦 山口雄介

### 【囚われない心】

寒いと思えば、暖かい日が続く。朝、コートを羽織るか迷ったり、体調管理を崩しやすく、つき合いがたいですがこうした天候を「三寒四温」といいます。四字熟語があるくらいです。名づけ親の先人たちも同じような苦勞を重ねつつ、日々移り変わる天気とこちらが上手におつき合いしていくことを考えつづけたのでしょう。さて、そうだと頭で分かっている気持ちは別物。「つい〇〇だったらいいのに」と自然に自分の思い囚われがちです。そこで、今回はそうした心の囚われを手放す、手だてかつストレス軽減効果もある瞑想法をご紹介します。



- 1.座って、背筋を伸ばし、姿勢を整えます。
  - 2.呼吸を整えながら、2～3度深呼吸をします。
  - 3.目を閉じて、ゆっくりと鼻呼吸に切替えます。
  - 4.呼吸に意識を向け、お腹がふくらんだり、へこんでいく動きに気持ちを向けましょう。
  - 5.何かしら、考えやイメージ、〇〇だったらいいのにといったあなたの心の囚われとなるものが湧いてきたら、一旦そのまま感じます。そして、そのことを手放し、また意識を呼吸に向け直します。
  - 6.5～20分程行ったら、ゆっくりと目を開き、少しずつ自分の日常にもどります。
- これはマインドフルネス低減法といい、ジョン・ガバット・ジン先生によって提唱されました。慣れるまでの間、5.が難しいかもしれません。それでも、焦らず気長に取り組んでみてください。ポイントは瞑想中どんな気持ちが湧いてきてもかまわず、湧いてきたことに囚われないで、意識をただ呼吸に向け直すことです。もし、どうしてもある出来事を巡ることは手放せず、呼吸に意識が向け直せない場合は、相談室にどうぞ。スクールカウンセラーが心の囚われから解放されるお手伝いをします。

- ご相談のお申込みは下記の番号までご連絡ください。  
保護者の方の ご相談もお受けしております。  
御成門中学校（代表） 03 - 3436 - 3551 保健室：佐藤先生  
相談室（直通） 03 - 3436 - 3559（留守電話にて対応）  
月曜日担当 柿岡 木曜日担当 山口