

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和2年4月 日

御成門中学校

校長 佐藤太

スクールカウンセラー

山口雄介・高野亜理

【『直送』 ストレス解消法】



御成門中学校の皆さん、こんにちは。入学、進級おめでとうございます。本当であれば、春の息吹きに合わせて、新たな学校生活がスタートするはずでした。しかし、皆さん、ご存じの通り、今年はずっと事情がことなります。御成門中学校に限らず、日本全国、さらには地球規模で新型コロナウイルスとの戦いを強いられています。こんな時だからこそ、それぞれが出来ることに取り組みましょう。

とはいっても、「不要不急の外出は自粛」など、日々の活動が制限されると、ストレスがたまります。そこで、今回は、家の中でも取り組める手軽なストレス対策をお届けします。これは、『マインドフルネス低減法』といい、瞑想法の一つです。

1. 姿勢を整えて、座ります。
2. 呼吸を整えながら、2～3度深呼吸をしましょう。
3. 目を閉じて、ゆっくりと鼻呼吸に切り替えます。
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、考えやイメージが湧いてきたら、素直にそれをそのまま感じます。ああ、そんな思いがあるんだなあとわかったら、それを手放し、また呼吸に気持ちを向け直します。
6. 5分～20分程度行ったら、ゆっくりと目を開き、少しずつ自分の日常に戻ります。

※ 5. が難しければ、ただ呼吸だけに気持ちを向けつづけるよう意識してみてください。

多少の練習がいるため、すぐに効果を実感できないかもしれませんが、時間をみつけて気長にためてみてください。ただし、出来ないことへのイライラやうっぷんを言いつのるよりは断然いいはず。しかし、ときには、どうしても心に引っついて離れない事もあります。人はそれを「悩み」といいます。そんなときは、誰かに相談してみてください。友達、ご家族、誰でもあなたが信頼できる人に声をかけてみましょう。そうは思うけれど、言えない。あるいは身近な人には言いたくない「悩み」もあります。そこで、中学校には、スクールカウンセラーがいます。何を話したかは、人に知られず、相談できます。「悩み」の『直送』は、相談室にどうぞ。※学校が再開後、随時受け付けを開始します。

ご相談のお申込みは、下記の電話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）03-3436-3559 受付：養護教諭の佐藤先生

相談室（直通）03-3436-3551 ※不在時は、留守番電話に伝言をお願いします

月曜日担当：山口 金曜日担当：高野

※担当者とお勤曜日が変更になっています。詳しく裏面をご覧ください。