

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和2年6月9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

【整理整頓の心理学】

一年生の皆さん、入学おめでとうございます。2年生、3年生の皆さん、学校が再開しましたね。まだ全部がいつも通りではありません。また、一年生の皆さんにとっては、初めてのことばかりで、戸惑うこともあるかもしれません。こんな時は焦らずに、丁寧にウォーミングアップをすることにして、出来ることから手をつけてみてくださいね。



とはいっても、慣れないことには、何かと気がかりなことがついて回るものです。そこで、今回はそうした心の中の気がかりなことを整理するエクササイズをご紹介します。

1. まずは、できるだけ楽な姿勢ですわり、2～3回深呼吸をして、リラックスしてください。
2. 目を閉じて、心の中に、今すっきりしない気がかりなことがいくつあるか、一つずつ指折り、数えてみます。
3. これまでいた所から移動（1～2m離れて）して場所を変えます。移動した先から、それまで自分がいた場所をみて、そこに、まだ自分がいるかのようにイメージして、指折りして、気がかりなことを数えている自分を眺めてみましょう。「くよくよ、考え込んでいるいようだ」などなど（批判的な）思いが浮かんできても、ただ、そのままに、ただ眺めるようにしてください。まるで他の人を眺めるように気がかりなことを抱えている自分を客観的に観察します。
4. 3.の立ち位置から、あなたが抱えていた気がかり一つずつに次の二つを問いかけます。

①「あなたはその気がかりをどんな入れ物に入れておくことができたなら、安心ですか？」

自由に好きな入れ物を想像してください。例えば、「お気に入りのティーカップの中」、「今は出てきてほしくないの、分厚い金庫の中」などなど。

②「あなたは、その気がかりをどこへ置いておきたいですか。」

例えば、「今は遠くへ、自分の目の届かないはるか遠くに置いておきたい。」、「気になるけど、大事なものだから、自分の身近へ、自分の部屋の引出しに入れておきたい。」などなど。

イメージを図にしてみるとやりやすいかもしれません。裏面に、【私の気がかりなこと】(例)をつけておきました。よかった参考にしながら、やってみてください。

なお、このエクササイズによって、気がかりなことや心の中にもやもやそのものがあること、その事実が変わることはありません。ですが、心の中で、気がかりなことに適切な置き場や入れ物が決まるとその気がかりを抱える私たちの体験には必ず、変化が起きます。試してみてください。

でも、まだたりない。この気がかりは大きくて中々片付かない。そんなときは相談室にどうぞ。心配事があなたの中で整理整頓されようスクールカウンセラーがお手伝いします。

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