

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和3年2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

【一息が作り出す心のゆとり】

晴天に恵まれた週末でした。空気は冷たいですが、日中は日差しもあり、暖かそうでした。そんなお天気とは裏腹に、緊急事態宣言が延長されました。大切なこととは分かっていますが、ふさがちな気分がします。現実の出来事は変えられなくても自分の中の心持ちには、変化を待とうという「ゆとり」が見えてくるはずですよ。



そこで、今回は心をリラックスする方法の一つをご紹介します。姿勢は立っていても、座っていても構いません。ただ、両足をしっかりと踏みしめ、自分が床（大地）とつながっていることを意識してください。目は軽く閉じて、開けたままでも、やり易い方を選んでください。

ステップ① 気づき

今、ここでの自分は、どんな気分かを感じてみます。今の気分を天気に例えるなら、どんな空模様でしょう。

ステップ② 注意を集める

注意を呼吸にだけ向けます。もし、気持ちがどこか他へ行ってしまったら、それについていきましょう。その気持ちがどこへ行き着くかを確認したら、また呼吸への注意に戻ってきます。

ステップ③ 注意を広げる

注意を呼吸から体全体に向け、全身への感覚に注意を広げていきます。まず、足の裏の感覚です。しっかりと床（大地）を踏みしめていますか。そこからスタートして足、腕、上半身、下半身、頭などに注意を向けていきましょう。

1分あるいは数分程度で構いません。どこにいても出来ます。気持ちがふさぐ時だけでなく、心配事緊張、イライラなど自分の気持ちがのまれてしまいそうな時、肩の力を抜いてリラックスしたい時、こうした取り組みは心のリラックスを助け、より心の内面と向き合いやすくなります。

合わせて、スクールカウンセラーも下記の日程で学校に行きます。気楽に、おしゃべりにきてください。ただのおしゃべりから、気がかり、悩みごとのお話までお話をしながら、すっきりしてください。

【お知らせ】

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