

スクールカウンセラー便り 6・7月号

令和5年6月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー
都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)
区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



皆さんこんにちは。カウンセラーの巨です。学校では皆さんにとって様々な活躍の場があります。楽しいこともあります。が、今までの努力の結果を試されるような場面もあります。プレッシャーに負けそうなときもあるかもしれませんね。以前からカウンセリングの中で不安や緊張で具合が悪くなってしまったという話を多く聞いてきました。そんなときに私は「リラックスをする」ことをおすすめしてきました。

リラックスのためのいろいろな方法がありますが、最近私が「良いな」と思っているのは「マインドフルネス」という方法です。これは簡単に言うと「余計なことを考えないで、目の前の物事に集中する」方法です。勉強、家事、運動など一つ一つを丁寧に、心を込めて取り組みます。私はちょっと気持ちが落ち込んで元気がない時に実践するととても効果を感じます。たとえば、ご飯を食べるときに大急ぎで食べるのではなく、一口ごとによく噛んで味わって食べるのです。また身支度も大慌てでするのではなく、一つ一つ確認しながらゆっくりと準備します。そうすると、日常の動作をしているだけなのに心が落ち着いて、意識も研ぎ澄まされる気がします。そして緊張がほぐれておだやかな気分になるのです。みなさんも、気持ちが落ち着かない時があったら試してみてくださいませんか？

次回はマインドフルネスをやってみて、どんな変化があったのかいろいろな事例をお話できればと思います。お楽しみに。

(巨)

中間カウンセラー (火曜日)

6月・・・6日 13日 20日 27日
7月・・・4日 11日 19日

巨カウンセラー (木曜日)

6月・・・1日 8日 15日 29日
7月・・・7日 13日 20日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。