

# スクールカウンセラーだより

令和4年9月号

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
保田 剛志  
池田 花



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。2学期は、大きな行事あり忙しい時期です。寒暖の差が大きく天気不安定な日も多いこの時期、体調に気をつけて過ごしてください。ストレスを感じたり、気持ちが疲れてしまったり、ちょっとしたことで心配になってしまったり、そんなこともあるかもしれません。そんな時には、気軽に相談に来てくださいね。



## ◎ 相談について

相談は、基本的に「1階の相談室」で行います。利用できるのは、休み時間、昼休み、放課後です。予約の詳しい方法は、相談室前の掲示かスクールカウンセラーだより4月号をご確認ください。

## ◎ 2学期の相談室開室予定日 (基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。)

	9月	10月	11月	12月
池田 (火)	6日 20日 27日	4日 11日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日
保田 (木)	8日 15日 22日 30日 (金)	6日 13日 20日 27日	10日 24日	1日 8日 15日 22日

## ◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

[相談室直通電話: 03-3308-2531 第四中学校: 03-3308-1175]

## ◎マインドフルネスとは…

「今、自分の心に起きていることに、意識を向けている状態・気づいている状態」

## ◎なぜ人は悩むのか？ ⇒「ところが過去や未来にひっぱられると苦しくなる。」

例えば… 「昨日は〇〇だったなあ。失敗したなあ。」「あの時は楽しかった。」  
「明日の□□はうまくできるだろうか。失敗しないだろうか…。」

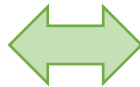


そんな時に、「今ここで起きていることに気持ち」を向け続けると、自然と過去の記憶と未来の想像から自由になります。そんなマインドフルネスは、以下のような効果があるそうです。

「ストレス解消」 「リラックス（落ち着く）」  
「注意力・集中力（認知機能）が高まる」 などなど

## ◎ マインドフルネスの状態になるための方法を瞑想（めいそう）といいます。

目をつぶって、少しボーッとしたような状態にする。



すぐに何か頭に思い浮かんで来る。「あー〇〇が浮かんできた。」とだけ思って、頭の中からスーッと流す。

※ これを、5分くらい繰り返していると、頭がスッキリしたような状態になります。

他にも「音に耳を澄ます」「呼吸をする」等の方法があります。

### 音に耳を澄ますマインドフルネス

- ① 好きな曲に集中する。
- ② 違うことが思い浮かんでくる時は、特定の音にだけ集中する。
- ③ 音楽が聴けない時には、今聞こえてくる音に耳を澄ます。

例えば「今、人の声がしているな…」 「鳥の鳴き声が聞こえる…」 「車の音がするな…」



### 呼吸のマインドフルネス

- ① 軽く目をつぶる。自然な呼吸をする（その時にしたい呼吸の仕方で。）。
- ② 息を吸った時の、お腹や胸のふくらみを意識する。
- ③ 息を吐いた時の、お腹や胸がちぢむのを感じる。

