

# スクールカウンセラーだより

令和7年12月12日

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
千早 寿里  
小島 裕貴



朝晩の寒さが身にしみる季節になりました。2025年も残り一か月を切りましたね。この一年、それぞれが頑張ってきたことを振り返ってみましょう。小さな一歩でも来年につながるきっかけになると思います。何かと気ぜわしい時期ですが感染症などにも気をつけて元気に過ごしてください。



相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。

※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎R7・12月～R8・2月の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	12月	1月	2月
小島（火）	2日 9日 16日	13日 20日 27日	3日 10日 17日
千早（金）	5日 12日 19日 22日（月）	9日 16日 23日 30日	6日 9日（月） 13日 20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〕

## マインドフルネスのすすめーストレス解消や集中力アップのコツー

### ① マインドフルネスとは？

私たちの日常は多くの情報や刺激にさらされています。マインドフルネス(mindfulness)は、今の瞬間に集中できる状態をつくり出す方法で、わかりやすく言うと「余計なことを考えない状態になることで集中力を高める」ワークの一つです。

### ② 具体的な方法とは？（もっとも代表的な「呼吸」に集中する方法を紹介）

1, 背筋を伸ばして目を閉じる→ゆっくり鼻から息を吸い、ゆっくり口から息を吐く→吸う息・吐く息に意識を集中する。

2, ほかの考えや感情が浮かんできても、否定しないで「ああ、こんな考えが浮かんだな」と気づくだけで、また意識を呼吸に戻す。休み時間や寝る前など5分間でも大丈夫です。

3, マインドフルネスのやり方にはこの他、音や匂い、味覚などに意識を集中させるワークもあります。いずれにしても、今感じているものをそのまま受け容れることで、自分を大切にする感覚を取り戻せるのです。ー自己肯定感を高める効果ー

### ③ マインドフルネスの効果は、集中力のアップのほかに自分を客観的にみることができるようになるため、メンタルを安定させる力やストレスの解消（セルフマネジメント）にも役立ちます。

\*時間に余裕があるときに試してみてくださいね！ 感想をぜひ相談室にお知らせください。