

スクールカウンセラーだより

令和6年2月

名西高等学校スクールカウンセラー

國見 由紀

新しい年になって早1ヶ月が過ぎようとしています。しっかり休養をとりながら、心身の調子を整えましょう。なんとなく気分が晴れなかったり悩みを他の人に相談しにくかったりする場合は、気軽に教育相談を利用してくださいね。

ストレスと上手に付き合う方法～マインドフルネス～

皆さんは、普段どうやってストレスを解消していますか？身体を動かす、音楽を聴く等のストレス解消法を持っている人も多いのではないのでしょうか。中には、ストレス解消しても、すぐにストレスがたまるという人もいるかもしれません。そんな人は、マインドフルネスを試してみませんか？

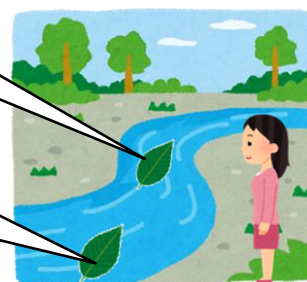
マインドフルネスとは、自分の「今・ここ」の体験に気付きを向け、それらを評価することなく、そのまま眺めたり受けとめたりすることです。例えば、どんなストレスの原因も「良い」とか「悪い」とかいった評価をせずに、「こんなストレスを感じてる」とただ眺めるだけです。「今の自分のストレスはこんなふうになっているんだ」と受け止めることができれば、それがそのままマインドフルネスになります。身体は身体、心は心、ストレスはストレス、それぞれを客観視することができます。すると、一つの出来事に対して過剰な不安やイライラを抱えていた自分に気づきます。そのことに気づけると、気持ちは楽になっていきます。今回は、マインドフルネスの中から、【川を流れる葉っぱのエクササイズ】を紹介します。

☆川を流れる葉っぱのエクササイズ☆

- ①姿勢をただし、軽く目を閉じます。
- ②ゆったりと流れる川に、葉っぱが流れてきては去って行きます。
- ③②のイメージを保ったまま、今の自分の頭にある思いに目を向けて、浮かんでたこと（言葉でも映像でも）を葉っぱに乗せます。

今日の宿題
まだ残ってる

遊びに
行きたい



参考文献：セルフケアの道具箱 伊藤絵美 著

相談日(2月)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か保健室にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。
相談日時を調整して、お知らせします。