



さわやか相談室だより

平成30年10月31日発行 第7号 行田市立南河原中学校



さわやか相談室 048-557-0302



秋晴れのさわやかな日が続き木々も色づいてきました。また朝晩の冷え込みからすぐそこに冬が出番を待ち構えているようなこの頃です。10月は体育祭・新人戦・音楽祭・長距離走記録会など、目標を掲げ、一致団結をして取り組む行事が多かったと思います。

さて、学校行事が目白押しで慌ただしかった10月とは打って変わって一段落の11月。学校生活において皆さんの気持ちは、どのような変化が生じてくると思いますか？

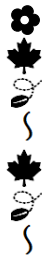
何か困ったり、お話したいことがあったら、いつでも相談員に声をかけてくださいね。

スクールカウンセラー来校日

11月 9 (金)

11月 30 (金)

橘先生にお話を聴いてもらいませんか？さわやか相談室は1階会議室となります。

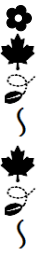


自分らしい幸せを作っていただく。皆さんは無限の可能性を秘めています。アカレイミライは、ちゃんと存在します。皆さんは、どう受け止めましたか？

自分の心が決める

いつも

しあわせは



スクールカウンセラーの窓 ストレスコントロールの最前線3

“過去を悔やみ、未来をかんじるような取りとめのない思考を一日何回しているのか？”の答えは・・・なんと6万回！だそうです。そのうち8割がネガティブなことになりがちだそうです。

さて、いよいよ本題です。このような思考で疲れないようにするためには、どうしたらよいのでしょうか。そのためには、“自分自身の内側に注意を向け、余計なことを考えない時間を作る”ことが必要です。それを実践する方法を『マインドフルネス』と言います。大企業でも社会研修で取り入れています。その意味は、マインド(心)がフル(完全)な状態であると言うこと。つまり自分の外側のことに気を散らすのではなく、自分の内側に向かって心がフルに働き、自分について認識をしていると言うことです。心を自分の内側に向けて、過去や未来でもない『今』に留め、考えない時間を作る方法とも言えます。これを習慣化させると、ストレスをコントロールすることができるのです。その具体的方法は、次回紹介します。

11月の学校って・・・

- ・面談を通し、現実を直視する月。
- ・部活の時間が短くなる月
- ・行事や部活の大会がない月

等々...

1, 2年生は、目標を定めにくく、いまいやる気も出ない。それに伴い、気が抜けてしまい生活リズムが乱れがちになり、3年生はいよいよ受験の現実味をおび、気持ちが不安定になる人がでてくる月、かもしれません。

そこで、この『魔の11月』を『間の11月』にしてみましよう。つまり、心の持ちよう、捉え方を変えることで、『魔』から『間』にするのです。

『間(ま)』とは日本特有のもので、大切にされている文化のひとつです。日本人にとって『間』の役割は【心の癒し】であるかもしれません。みなさん、『間』を意識する想像力を働かせ、目に見えないことを感じ取ろうとし、他人や自分の心を見つめ直すには、良い月だと思いませんか。3年生はのんびりなんてしてられない!!と思うかもしれませんね。ただ、一度立ち止まり、受験や将来のこと【こうなりたい自分】を再確認することも大切です。心新たに、また夢に向かって出発してください。応援しています。