



さわやか相談室だより

平成30年11月30日発行 第8号 行田南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302

最近、急に冬らしくなり寒くなりました。行事が多かった2学期でしたが、クラスのみんで協力し団結でき素晴らしい成果になりました。泣いたり笑ったり辛くてもみんなで目標を掲げ、乗り越えたことが良い成長になったと思います。とつても頑張りました。2018年も終わろうとしています。今年はどうな年でしたか？「なぜ成功したのか？」「なぜ失敗したのか？」「こんなことができるようになった！」と新年を迎えるにあたり、自分の成長の「振り返り」を行うことは大切なことです。そうしているうちに自然と来年の目標も見えてきます。新しい年をより良い年に出来るように準備していきましょう。

心が疲れたり、困ったり辛い時は無理せず「さわやか相談室」を活用して下さい。

スクールカウンセラー 来校日



12月14日(金)

橘先生にお話を聞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。保護者の方は事前にご連絡下さい。

カウンセラーの窓

(ストレスコントロール最前線4)

今回から、「過去や未来のとらわれをはなれて、自分が“いま、ここに”存在していることに集中している状態(マインドフルネス)」を得るための方法について扱っていきます。ストレスのコントロールや緊張を解き放つことに役立つはずですよ。

基本としては、自分の呼吸に注意を向けること、体の各部分がどのような状態に注意を向けていくというものがあり、これらはまとめて瞑想(めいそう)法ともいえます。それ以外にも日常行っている様々な行為、たとえばご飯を食べる、手伝いで食器を洗う、掃除をする、歩く時などに、体に起こる感覚に意識を集中させることで、マインドフルな状態を作り出すことができます。

今回はまず、呼吸への集中について、椅子に背筋を伸ばしてかける、または床にあお向けに寝転がるといった姿勢になり、鼻から息を吸い、鼻あるいは口から吐くということを繰り返してみてください。ペースは、吸うのに5秒、吐くのに3秒くらい。その時、次のことに注意を向けてみてください。

- ・空気が鼻や口の中、のどを通る時どのような感じがするか
- ・息を吸い、吐くとき、肺やお腹はどうなっているか。

ポイントは言葉による観察ではなくて、呼吸を通して体に起こっていることを、そのまま、まるごと感じることです。空気が体を出たり入ったりする、その実態をただ感じ切るのです。

スクールカウンセラー 橘 浩太先生

あの太陽の輝くはるか彼方に、
私の最もあこがれている
何ものかがあります。

たとえば、そこに達することは
できなくても、
私は頭を上げて
その美しさを眺め、
そこにあることを信じ、
その指差す方向へ
ついて行くことができるのだ
す。

(ルイザ・メイ・オルコット)

ゲーム依存症ってどんな病気かな

ゲームをやり過ぎて、生活に悪影響が出ている人は「ゲーム障害」(ゲーム依存症)という病気。世界保健機構(WHO)は、ゲーム依存症を精神疾患の1つと位置づけました。どんな病気なのでしょう。長時間ゲームをする人が全て病気というわけではありません。①時間や頻度を管理できない。②生活でゲームを最優先してしまう。③こうした行動が長く続いているという人はゲーム依存と診断される可能性があります。

朝までゲームに夢中で学校に行けなくなり、家族が取り上げようとすると暴れるのは、代表的な例です。依存症が長く続くと脳の機能が低下し、感情がコントロールできなくなります。動かないため骨もろくなる人もいます。

最近の厚生労働省の調査では、ネット依存が疑われる中高生は推定で52万人。多くはゲーム依存です。ネット外来を開設した国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県)によると手軽なスマホが入り口で、簡単に遊べて、家庭や学校よりもゲーム内の仲間の人間関係を優先させるようになります。

※ご家族様へ

ゲーム依存の異変に気づいたら、「やりすぎじゃない?」「勉強どうするの?」と声をかけることが大切です。家庭でスマホを使わない時間を作り、部活や習い事で日常生活を充実させることも予防になります。ご家庭でも疑問があると思いますが、良くご家族で話し合い、様子を見て下さい。