



# さわやか相談室だより



平成31年1月8日発行 第9号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬休みも終わり本校にも元気な声に戻ってきました。1年生は2泊3日のスキー学校で、普段の学校生活とは一味違う、困難や喜びを経験するかもしれません。2年生は最高学年になる上での気持ちの移行期、自分らしさをどう伸ばしていくか、具体的に考え始めるいい時期だと思います。3年生はいよいよ義務教育も終盤。受験を通し未来を見つめる時期です。『自立』『自由』『責任』のワードを使い、大人として生きること、について考えてみるのはどうでしょうか。

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。

悲観主義は

気分には属し

楽観主義は

意志に属する

仏哲学者・アラン

人間は気分には左右されやすいものです。

大切なことは、感情をコントロールすることではなく、その感情を生み出すに至った自分を「何故？」と分析し、必要

があれば、捉え方の修正をすることです。



## スクールカウンセラー来校日

1月 11 (金)

1月 25 (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。

## 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5

前回に続き、今回はボディスキャンという方法を紹介します。椅子に、体の力を抜き、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ます。そして2回呼吸する間に、体の1つの部位に注意を向けます。その部位がどんな感じなのか、言葉にするのではなく、ただただ感じ切ること集中します。1つの場所を感じ切ったら、その気づきを手放し、次の場所に移ります。自分の体という劇場で起きている感覚のありようを、観客として観察するイメージです。

※注意を向ける部位を下の方から挙げます。

- ①足裏、②足の表(指・甲)、③すね、④ふくらはぎ、⑤ひざ周り、⑥ふともも、⑦ももの裏、⑧おしり、⑨下腹部、⑩お腹、⑪胸、⑫背中、⑬手、⑭腕、⑮ひじ周り、⑯二の腕、⑰肩、⑱首のうしろ、⑲首の前(のど)、⑳あご、㉑口(くちびる・口の中)、㉒鼻、㉓ほお、㉔耳、㉕眼、㉖ひたい、㉗後頭部、㉘脳、㉙頭頂(頭のとっぺん)

この“ボディスキャン”→前回紹介した“呼吸への集中”という順の瞑想(めいそう)を、毎日続けると格段の効果があります。理想は計20分間行うことです。15分行うと深い意識に入り、集中した時のα(アルファ)波という脳波が出てくるからです。またここで紹介した条件を厳密に守る必要はなく、少し“いい加減”などところがあっても、自分なりに無理せず行い、習慣にしていけることが大切です。受験生は勉強やテストの前などに行うと、緊張が和らぎ、集中した状態をつくり出すことにも役立つでしょう。

## 『とらえ方』次第で

失敗は単なるひとつの体験。失敗をどう捉えるかで人間力がわかる、とカーズという人が言っています。失敗のなかで鍛えられ、自分を向上させられる人もいれば、失敗に負けてしまう人もいます。「この失敗のおかげでこんないいことがある」と思い、それを次の成功にどう結び付けようかと頑張る人と、そうできない人もいます。このように、失敗に対する対処の仕方、【失敗は成功のもと】となるか否かになるのです。

何が起きても「私はここから何を学べるか」と考える人は、最後に幸せをつかめます。この思考は、成功、失敗に関わらず行ったほうが良いのです。これを『プラス思考』『楽観主義』『ポジティブ』と言います。つまり、結果に対してそこに達するまでの自分を振り返り、今後活かそうとすることです。「やったー!!」「悔しい」とか、悩み落ち込むことは誰にでもあります。それ自体は悪い事ではありません。ただそのままでは、気分支配され続け次のステージに行けません。

まずは、自分の素直な感情を認め、思う存分、喜んだり、泣いたりしてください。そうしたら、空に大きく手をかざし深呼吸。「さてっ、どうするかな」と感情や主観に流されず、結果の分析(どうしてこうなったか)を丁寧に始めてみてください。次はこの経験をどう活かすかを考えます。出来事の捉えかたで、人生は大きく変わります。

人生『とらえ方』次第。人は『心理的事実』の中で生きている。これについては、またあとで、お話しをしたいと思います。