



さわやか相談室だより



平成31年2月1日発行 第10号 行田南河原中学校
さわやか相談室 048-557-0302

毎日、寒い日が続いていますが、皆さん風邪などひかれていませんか。暦の上では「立春」ともう春がそこまで来ていることを知らせています。3年生はここが一番の頑張り時です。あと少しの辛抱。ご家族・先生・友達から暖かい風を背中に受け、最後の力を振り絞り頑張ってください。2年生は行動も背丈もたくましくなりました。冬の間に鍛えた身体と心で春から南中の最高学年になりますので、益々努力して下さい。1年生はスキー教室も無事に終わり、楽しい思い出と初めてのスキーで大変だった人など、帰りまでには良い思い出になったのではありませんか。また【Meet The Dance】の取り組みも体をいっぱいに動かし良い経験ですね。完成まで頑張ってください。また疲れた時には体と心を休め、困った時にはいつでも相談員に話しかけて下さいね。



スクールカウンセラー来校日 2月8・22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階会議室の隣です。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の最前線 ⑥

過去の後悔や未来への不安といった余計な思考にとらわれず、“いま、ここ”に集中する“マインドフルネス”について、さらに生活の中で活かせる具体的な方法について紹介します。例として次の2つの場面をとり上げます。毎日行う決まり切ったルーティンワークの中でこそ実現しやすいものです。

【食事をする時】 おにぎりを食べる時を例に、どのようなことに集中するかを挙げます。

- ①よく観察する：まずよく見る。海苔やごはん粒にどのような特徴があるか。次に手にもって重さを感じたり、鼻に近づけてにおいをかいでみたりする。
- ②ひと口入れてから置く：かじってひと口だけふくんだら、一度おにぎりを置く。
- ③口の中を移動させる：すぐかまずに、口の中にとどめ、口の中の変化を感じる。
- ④よくかむ：ごはんを前歯で、次に奥歯でよくかみ、ごはんの変化や味の変化を楽しむ。
- ⑤飲み込む：ゆっくりとごはんを飲み込む。ごはんがのどや食道を通過する感じ、胃のあたりに起こる変化を観察する。

【家事(食器洗いやそうじ)をする時】 食器洗いの時、体のどこで何を感じるのか、例を挙げます。

- ①目の観察：丸くて白いお皿。光が反射している。
- ②耳の観察：キュキュキュと音が聞こえる。
- ③鼻の観察：洗剤のにおい。鼻の奥がツンとなる。
- ④手の観察：湿っている。冷たい。かたい。

これは、トイレそうじにも応用できます。学校の清掃時間で“無言清掃”を実践する際にも、自分が行っている行為の中で受けとれる感覚に、注意を向けてみましょう。余計なことを考えずに、心と体が一体化した状態になれば、瞑想(めいそう)と同じ状態に近づいたということになります。

スクールカウンセラー 橘 浩太先生

羽生善治
日本の将棋棋士 十九世名人
驚異的な速度で昇級昇段を重ね
中学生プロ棋士となり今日に至る。



遠回りしながらも、
もがいて
身につけたものの方が
簡単に得たものよりも
後々まで役立ちます。



希望をもって生きるための苦悩

「思春期危機」という用語や概念があります。思春期に訪れる一種の心理的な危機状態は、誰もが経験するもので、それをくぐり抜けるための努力と悩みは思春期特有の美しい心理的混乱でもあります。自分の人間としての本質を見だし、希望をもって生きていくための苦悩なのです。

思春期に抱く夢や希望は、より大きくより具体的に描きたいものですが、たいていは希望と現実のギャップがあります。その落差を埋めるために、試行錯誤を繰り返し、苦悩もするので。学校の部活など、スポーツや文化的な活動の何かに没頭できようになった方はそれだけ幸福です。しかし多くの場合、程度や種類は違って個性や能力をふくめて、自分自身に満足できないのが普通です。

思春期の子どもは、一種の欲求不満や、やり場のない怒りの気持ちを常に抱いていることを、保護者や周りの大人は承知しておくべきだと思います。一方で、その満たされない気持ちが、努力や向上心の根源であることも大切なことと受け止めていただき、ゆったりとした広い心で様子を見守っていただければと思います。

