

カウンセラー便り

生徒の皆さんへ

令和3年1月
東京都立八王子東高等学校
SC通信 第3号

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの菅原です。
冬季休業中に、しっかり心の充電はできましたか？
3学期は一年間のまとめの時期です。悔いのないように頑張りたいですね。
3学期も皆さんの心の健康の保持増進のお手伝いができればと思っています。
メンタル面で何か気になることなどがあったら、気軽に相談室に来てください！
よろしくお願いします。

☆ 来校日

1月	8（金） 15（金） 29（金）
2月	12（金） 19（金）
3月	5（金） 12（金） 19（金）

☆ 相談申し込み方法

1. 担任の先生・養護教諭を通して申し込む。
2. 直接カウンセラーに申し込む。 ※面談中で対応できないことがあります。

☆ カウンセリングルームの場所 → 1階保健室の隣です。

☆ 相談内容の一例

- ・学校生活： 授業に集中できない、試験・大会などで緊張しミスをしてしまう…
- ・友人関係： 友だちとうまく付き合っていきたい、相手に合わせすぎてしまう…
- ・性格： 緊張しやすい、明るくしたい、イライラを減らしたい…
- ・その他： やりたいことが見つからない、気持ちの浮き沈みが激しい、最近眠れない、

保護者 生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様の相談も受け付けております。

- ・保護者の方が相談できる時間は、10時00分から17時40分までです。
- ・電話等で担任・養護教諭にお申し込みください（予約制）。

学校代表電話： 042-644-6996

❖ セルフケアの方法 その2

前回、アメリカ心理学会の5つのストレス対策を紹介しました。その中の一つに「マインドフルネス瞑想」というものがありました。以下にそのやり方を載せましたので、興味がある人は練習してみてください。

マインドフルネス瞑想の進め方

①背筋を伸ばして、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座る

正座でも、椅子に座っても、足を組んでもよいです。

「背筋が伸びてその他の体の力は抜けている」ラクな姿勢で。

②呼吸をあるがままに感じる

呼吸をコントロールしないで、体がそうしたいようにさせます。そして呼吸に伴ってお腹や胸が膨らんだり縮んだりする感覚に注意を向けます。心の中で、「膨らみ、膨らみ、縮み、縮み」などと実況すると感じやすくなります。

③湧いてくる雑念や感情にとらわれない

雑念が浮かんできたら「雑念、雑念」「怒り、怒り」などと心の中でつぶやき、「戻ります」と唱えて呼吸に注意を戻します。

④体全体で呼吸するようにする

次に、注意のフォーカスを広げて、「この瞬間」の現実を幅広くとらえるようにします。最初は、体全体で呼吸をするように、吸った息が手足の先まで流れ込み、吐く息が体の隅々から流れ出ていくように感じながら、「膨らみ、縮み」と実況を続けます。

⑤体の外にまで注意のフォーカスを広げていく

さらに、自分の中で勝手に湧き起こる思考、感情、身体的感覚、記憶(私的出来事)と、自分を取り巻く音や光、温度など(公的出来事)、あらゆるものの意識を向けて同時に感じ取っていきます。

⑥瞑想を終了する

まぶたの裏に注意を向け、そっと目を開けていきます。伸びをしたり、体をさすったりして、普段の自分に戻ります。