

相談室だより

令和4年2月発行

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの小林真理です。

新型コロナウイルス感染拡大によって、また分散登校とオンライン授業の形になりました。

登校する日や家でオンライン授業を受ける日があったり、部活ができなくなったりと普段とは違うリズムでの生活になり、ストレスを感じている人もいるかもしれません。

人はいつもの日常と違う生活を送らなければならない時にストレスを感じやすくなります。

知らず知らずのうちにストレスを感じていると、イライラしやすくなったり、気分が変わりやすくなったりすることがあります。また勉強する際に思うように集中できないこともあります。

そこで今回は、集中力を高めるマインドフルネスのエクササイズを紹介しようと思います。

マインドフルネスというのは、「今この瞬間」に自分がどんな気持ちなのか意識を向けることです。マインドフルネスは、睡眠や免疫システムを強化することなどに効果があることが証明されています。

● 集中力を高めるエクササイズ

- ① 背筋を伸ばして立ちます。足の裏を床にピタッとつけます。
- ② 右の膝をお腹のほうへ持ち上げます。
- ③ 両手を大きく横に広げます。フラミンゴみたいなポーズになっているはずです。
- ④ できるだけじっとしながら、息を吸ったり吐いたりします。
- ⑤ ゆっくり右足を下ろして左足も同じように行います。



朝、家でやってみるといいでしょう。参考にしてみてください。

他にもマインドフルネスのエクササイズはたくさんあるので、興味がある人はぜひ相談室に来てください。

朝起きた時、ご飯を食べる時、夜寝る前などに行うものがありますよ。

3 学期の開室日：

2月 10日(木) 18日(金) 24日(木) 25日(金)
3月 4日(金) 11日(金) 18日(金)



◇ 相談室の場所：1階グランド側昇降口の近くです。体育科職員室の手前にあります。

◇ 利用方法：事前に予約をしたい時は3つの方法があります。

- ① 保健室の清野先生に言って予約をする
- ② スクールカウンセラーに直接予約をする
- ③ 学校に電話をして予約する

予約がなくても空いていれば、当日すぐに利用できます。

スクールカウンセラーが学校に来ている日に直接相談室に来てください。

➤ 保護者の皆様へ

保護者の方からのご相談も承っております。ご利用方法は上記と同じです。

お子様のことで気になることやご心配なことなどがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。