



# 相談室便り 2月号

安方中学校のみなさん、こんにちは。冬休みが明け、一か月近く経ちました。今のクラスで過ごせる時間もあとわずかですが、やり残したことがないように春に向けての準備をしていきたいですね。

## マインドフルネス

マインドフルネスとは、「今ここ」での体験に気づき、それをありのままに受け入れる方法です。ストレスが高まった時に、おなかを満たすためだけに食べる、理由もなくスマホを触るといった行動をとったことはないでしょうか？一時的なストレスの解消ではなく、今起きていることに気づきを促すことで適切な対処を目指します。今回はマインドフルネスの中でも簡単なものの一つ、レーズンエクササイズを紹介します。

### レーズンを観察

•レーズンを三粒用意し、これまで一度も見たことがないかのように注意深く観察します。表面の色や質感、匂いを意識します。

### 感情を観察

•レーズンに対する感情を観察します。好き、嫌い、興味がある、好奇心、など自然に沸き起こる感情を見つけます。

### 身体の動き,変化を観察

•腕がレーズンを食べるために、それを正しい位置で持っていることを自覚し、食べることを予期して唾が出てくるのを感じます。

### 飲み込む感覚を観察

•ゆっくり噛み、味を体験し、飲み込みたいという衝動も観察し、飲み込みますが、飲み込んだら、一粒分、体重が重くなったと想像します。これを2つ目、3つ目と繰り返します。

## 心が楽になる？漫画名言コーナー

「できることをやればいい。それ以上はやる必要ねェ。

勝てねェ敵からは逃げてよし!!精一杯やればよし!!」

(「ワンピース」より ウソップの言葉)



## ◆ 相談室の開室日

長島 : 2/5(月), 2/15(木), 2/19(月), 2/26(月) <9:15~18:00>  
郷 : 2/7(水), 2/14(水), 2/21(水), 2/28(水) <9:00~18:00>  
金田一 : 2/2(金), 2/9(金), 2/16(金) <9:30~18:00>

相談室直通問い合わせ先 (03-3759-9354)

不在時には留守番電話になりますが、メッセージを残していただければ折り返しご連絡いたします。