



スクールカウンセラーだより第5号

寝屋川市立第六中学校 スクールカウンセラー 河本 智

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの河本(かわもと)です。気づけば3学期になりましたね。3学期は次の学年にむけてがんばらないと！！と考える人がふえます。ですのでつかれもたまりやすく、心と体がこりかたまってしまってバランスがくずれやすくなります。そこで今日は、心と体をやわらかくほぐすための本を1つしょうかいしたいと思います。

今日しょうかいするのは「**子どものためのマインドフルネス**」という本です。この本では色々な動物がでてきて、リラックスするための方ほうをたくさんおしえてくれます。今日はたくさんある方ほうの中から1つしょうかいします。

- ①まずはまっすぐすわって、体の力をぬきましょう
- ②つぎに頭をゆっくり右にかたむけて、いきをすって、はきましょう
- ③もう一度まっすぐすわって、左に頭をかたむけて、いきをすって、はきましょう
- ④もう一度まっすぐすわって、次は頭をゆっくり前にたおして、いきをすって、はきましょう
- ⑤さいごに、まっすぐすわって、いきを長くすった後に、全部はき出しましょう

みなさんどうでしたか??
スマホやゲームなどで首やかたがたくなっている人、不安やストレスで力が入っている人はこのようにして少しずつ心と体をリラックスさせることが大事です。リラックスすることで集中力が高まるので、べんきょうやスポーツなどにも良いこうかがあります。良かったら少しのきゅうけい時間にやってみてくださいね♪



近年では、極端な考え方故に学校生活に疲れてしまうお子さんや好きなもの・楽しいことを見つけることができずに悩むお子さんなどのケースが増えているように思います。上記のような悩みを抱えつつ、頑張って学校生活を送っているお子さんにとって3学期は、進学・進級が目前となり、期待と不安のバランスが崩れてしまいやすい時期と言えます。ですので、本日は近年よく耳にするマインドフルネスの本を紹介しました。

この本では

- ☆ 気持ちを落ち着かせる
- ☆ 集中力を高める
- ☆ イメージ力を高める
- ☆ 元気を出す
- ☆ リラックスをする

以上の5つの方法が数多く載っていますので、疲れや不安・ストレスによって凝り固まったお子さんの心と体を解きほぐす1つのきっかけになるかと思います。動物のイラストが多く、親子で楽しめる内容になっていますので、親子で気分転換に楽しんでもらえたら幸いです。

もし、お子さんと話す中で心配な点や気になる点がありましたら、スクールカウンセラーまでお気軽にご相談ください。上手にお話する必要はありませんので、悩んでいるそのままの気持ちや考えをぶつけてみてくださいね。

スクールカウンセラーの3学期の勤務は以下の予定です。

- 1/18(水):第六中学校、1/25(水)午前:第六中学校、午後:第五小学校
- 1/26(木):国松緑丘小学校、2/1(水):第六中学校、2/7(火):第五小学校
- 2/8(水):午前:第六中学校、午後:国松緑丘小学校
- 2/15(水):午前:第六中学校、午後:第五小学校、2/22(水):第六中学校
- 3/1(水):第六中学校、3/7(火):国松緑丘小学校、
- 3/8(水):午前:第六中学校、午後:国松緑丘小学校、3/14(火):第五小学校
- 3/15(火):午前:第六中学校、午後:第五小学校、3/22(水):第六中学校
- 3/27(月):第六中学校、:第六中学校

ご予約につきましては 10:30~15:30 内でご都合のよい日時を担当の先生や教頭先生へご連絡ください。

