

スクールカウンセラー便り

11月

七条中学校の生徒のみなさん

スクールカウンセラー（SC）の十河（そごう）です。
皆さんは「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか。

人にもいますが、いろいろと考えることでしんどくなってしまうのは、過去の出来事の後悔と将来への不安が頭や心に浮かんでしまうからと言われています。「マインドフルネス」は、今ここにあることを大事に考え、気持ちを何かに集中させることで、頭から雑念を払っている状態をさします。

具体的には、呼吸法や瞑想法を身につけると比較的簡単に「マインドフルネス」に導かれます。日常生活では騒がしいネット世界や対人関係から距離をとって、静かな環境で興味のある作業に没頭すると、心の落ち着きが訪れるでしょう。十代は心がざわついていても、当たり前。でも、自分で気持ちを落ち着かせる技を身につけていると、試験前や試合前に役に立つかもしれません。

リラクゼーション法や自律訓練法など、役に立つ情報も伝えられます。話しをするのが苦手で、SC利用をあきらめている方、一度試しに体験に来てください。

<申し込み方法>

担任の先生か保健室の先生にSCと話しがしたいと
申し込んでください。または、SCに直接、言ってく
ださい。
その時に内容は話さなくても大丈夫です。



11月4日11日25日、12月2日9日16日、いずれも金曜日

11月21日月曜日も来校します。