



スクールカウンセラーだより

令和7年 10月号

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの森本です。

10月になり、ようやく涼しくなってきましたね。渡り鳥たちもあたかい土地に着いた頃でしょうか。

私のおたよりでは、「こころが元気になる方法」を紹介します。保護者さんも生徒さんも、一緒にやってみてください。

「グラウンディング」

いま、ここの感覚に集中しよう

苦しい時、時間が迷子になってしまうことがあります。

過去のつらい思いがよみがえってきたり、「こうなったらどうしよう」と未来の心配事がとまらなかったり。

今の苦しさに加えて、過去と未来の分までおそってくるのだから、今生きているこの身一つだけでは抱えきれはるはずありません。時間の中をさまよって疲れてしまいます。そのうち自分の感情ややりたいこともわからなくなってきました。

迷子になってしまったときは、「現在にもどす」ことが大事です。生きているこの今に帰ってきて、今のぶんだけ、抱えられるようになれるといいです。方法を一つ紹介します。タイトルにある、「グラウンディング」です。Ground（グラウンド）、地面ですね。

今にもどるには、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）の力を借りて、今ここにあるもの、感じているものに意識を向け、心を落ち着かせます。地に足をつけるという感じです。

① 肩幅に足を開いて立ち、目を閉じて、ゆっくり呼吸をします。今地面についている自分の足の重み、地面の感触に意識を集中させます。

緊張する場面の前にもするとよいです。不安や緊張、止められない考えなど、何かでいっぱいになって自分のコントロールを失いそうなとき、自分の感覚にぐっと立ち戻れると、不思議と自分の軸が安定して、何かあっても大きくは揺らがなくなります。

② あたたかいものをいれて飲むのもおすすめです。五感がたくさんあります。手に伝わるカップの温度、飲み物の香り、味、喉をとってお腹にたまっていく温かさ。これらにじっくり意識を向けてみる。息をふうとつくのも心身によいです。

グラウンディングをしてみても、自分を感じづらいこともあります。そういうときは特に疲れているかもしれないので、なるべく休まるように過ごしたり、誰かに相談してみてください。

～ご予約について～

月、水、金の完全予約制です。初回のご予約は先生を通じてお申し込みください。2回目からは相談室で直接予約していただけます。

皆さまのご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 森本 棕子



☆ おしらせ ☆

全校生徒を対象とした(心の健康アンケート)を基に、「心が苦しくなった時にどうしたらいいか」の授業を全校生徒にスクールカウンセラーが実施予定です。