



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るはずもありません。時間の中をさまよって疲れてしまします。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しまいます。

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、喉をとお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、心よりお待ちしています。

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。