



スクールカウンセラーだより[第3号]

暑い日も多くなり、いよいよ夏休みも近づいてきました。すでに夏休みの計画をあれこれと思い描いている人もいでしょう。そのように未来の計画を立てられるのも、人に考える力があるからです。

今回は、そんな“考え”についてのお話です。

心のタイムマシン

私たちはよく、すでに起こった過去のことや、まだ起こっていない未来のことをいろいろ想像する。「この間、友達と見に行った映画はとてもおもしろかったな」とか、「夏休みは部活の練習をがんばるぞ」とか。そんな時、私たちの体は「今、ここ」にいても、心の方は、タイムマシーンに乗って、過去や未来に出かけている。そして、「今、ここ」を留守にしてしまう。こうしたことは、普段の生活の中で普通に起こるよね。

過去や未来のことを考える力は、反省したり、計画を立てたりするのにとても役立つ。でも、困ったこともあるんだ。というのは、過去のイヤなことをいつまでも考えていると、気持ちが落ち込んでくる。反対に、はっきりしない未来のことをいつまでも考えていると、不安になってくる。そして、生き生きとやりたいことができなくなってしまう。そんな状態に気づいたら、「過去や未来」に出かけている自分を「今、ここ」につれもどしてほしい。なぜかって、私たちが自分の力を本当に発揮できるのは、すでに起こった過去や、まだ起こっていない未来ではなくて、「今、ここ」でだけだからね。

自分を、「今、ここ」に連れもどす方法には次のようなものがあるから試してね。

●自分の呼吸に注目する

息を吸ったときに空気が入ってお腹が膨らむ感覚、また、息を吐くときにお腹がへこむ感覚を手がかりに、1分ほど、自分の呼吸に注意を集中してみよう。

●色や音を5つ探す

今いるところから見えるもので、青い色を5つ探そう。また、今いるところで聞こえる音を5つ探そう(話し声、エアコンや時計の音、建物の外から聞こえる車の音や鳥の鳴き声など)。

●体に触れているものを5つ探す

足の裏が床から押される感触や、体が椅子に触れる感触に注意を集中しよう。また、肩にかけた荷物の感覚や、風が体に触れる感覚もあるかも知れないね。

☆夏休み中に相談しなくなったら以下のところで相談ができます☆

生徒・保護者むけの相談

- ◆八王子市教育センター 心理教育相談
TEL:664-6949(電話での相談も可)
- ◆東京都教育相談センター 教育相談一般
TEL:0120-53-8288

都内の中学生・高校生むけの SNS 教育相談

- ◆相談はと LINE@東京(東京都教育委員会)
※詳しい利用方法は、下記ホームページを見て下さい。
<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/sns/index.html>

8月・9月の勤務

8/27(水) 田中	8/29(金) 渡邊	9/2(火) 渡邊	9/3(水) 田中
9/4(木) 朝比奈	9/10(水) 田中	9/11(木) 朝比奈	9/12(金) 渡邊
9/17(水) 田中	9/18(木) 朝比奈	9/19(金) 渡邊	9/24(水) 田中
9/25(木) 朝比奈			



それでは、第3号はこれでおしまいです。

SC 田中・渡邊・朝比奈