



スクールカウンセラーだより[第10号]

3学期も残りわずか。これまでの生活を振り返りながら、新しく始まる生活に向け、準備をしていく大切な時期ですね。今回は、“素敵な未来”と“満足できる過去”をたくさん作っていくために、今の私達にできることを考えてみましょう。

「今、この瞬間」に力をふるえ!

卒業式や修了式の日が近くなると、なんだか落ち着かない気持ちになるよね。それは、こんな時期になると、心は過去に出かけて、満足できたことや、やり残しが残っていないか点検したくなるから。また、未来にも出かけて、期待していることや、不安なことを点検したくなるから。こうしたことは、過去の反省を生かして、未来に向けて準備する上で大切なこと。でも、心が過去や未来に出かけてばかりいると、やりたいことや、やるべきことがおろそかになる。なぜって、すでに起こった過去やまだ起こっていない未来を思い通りにはできないから。私達が自分の力を発揮して変えられるのは、「今、この瞬間」だけ。だから、過去や未来が気になる時こそ、「今、この瞬間」を大切にしよう。それが、満足できる過去や未来へと私たちをつなげてくれるはずだ。

自分の心が、過去や未来に出かけてばかりいることに気づいたら、スクールカウンセラーだより【第3号】でお伝えした次のようなやり方で、心を「今、この瞬間」に連れ戻そう。

●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。

4月になると、新しいクラス、新しい学校、新しい環境の中での生活がスタートする。場合によっては、知っている人が誰もいないなんてこともあるかもしれない。そんな時には、一人ぼっちの心細さを感じると思う。でも、皆さんには強い味方がいる。皆さんが生まれてからずっと一緒にいてくれたもの..それは、呼吸。だから、心細さや不安を感じたら、上で見た呼吸に注目するやり方を試してほしい。呼吸に注目しているうちに、不思議と心細さや不安が気にならなくなってくる。あとは、「今、この瞬間」に集中して自分の力を発揮するだけ。さあ、自分自身を信頼して、「今、この瞬間」に力をふるえ!

☆スクールカウンセラーに相談したい時☆

担任の先生、学年の先生、保健室の先生、職員室の先生などに伝えると、スクールカウンセラーとの相談の予約ができます。職員室などにいるスクールカウンセラーに直接伝えることでも予約できます。

3月の勤務

3/4(水)田中 3/5(木)朝比奈 3/6(金)渡邊 3/10(火)渡邊 3/11(水)田中 3/12(木)朝比奈
3/17(火)渡邊

保護者の皆様も、お子様のことで、困りごとや悩みごとがあればご相談下さい!

“相談室デー”もやってるよ!

スクールカウンセラー勤務日の昼休み
(13:05~13:20)。場所は木の教室だよ。



それでは、第10号はこれでおしまいです。

SC 田中・渡邊・朝比奈