

スクールカウンセラー便り



2016年10月

スクールカウンセラー 佐川 利沙 (文責)

実りのシーズン到来です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、秋は様々なことが楽しめます。夏の暑さが落ち着いてきて、過ごしやすいこの時期、疲れを取りつつ楽しく過ごしたいものです。

心理学の豆知識

今回は、「自己効力感」についてご紹介しました。今回のテーマは、「めい想」です。テレビ番組のガッテン！を見て、1日3分の手軽さと高い効果に魅力を感じました。心理学で言うところのマインドフルネス（“今この瞬間”に注意を向けて、現実を受け止めること）です。番組では、認知症のための脳の活性化からの切り口でしたが、ストレス対策にもなるので、取り組む価値はあるのではないのでしょうか。何事も自分が信じた積み重ねが大事です。



やり方



- ・なるべく楽な姿勢で背筋を真っ直ぐに伸ばして座ります（椅子でもあぐらでもOK）
- ・手は軽く膝の上
- ・目は軽く閉じるか、薄く開けるか
- ・口は軽く閉じ、舌を上歯茎の内側につけます
- ・体から力を抜いてください
- ・静かに鼻だけで呼吸を始めます

他には…

- ①リラックスできる場所のイメージ
- ②自分の家族や友人、ペットなどをイメージ
- ③それらを癒すことをイメージします。

3分間のめい想・・・1人のときはアラームをセット

最初の1分：自分の感覚に注意を向けます

次の2分：呼吸に注目します

最後の3分：体の状態を意識します

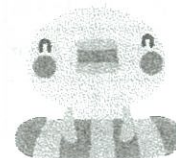


【相談場所】角館中学校内の相談室

【申し込み方法】①担任または角館中学校の 佐々木 充先生を通じて

②お電話で 53-2411

③生徒の皆さんは直接相談室へ



【来校日と時間】10月6日(木) 8:00~13:00, 20日(木) 8:00~13:00, 27日(木) 13:30~16:30

