

教育相談だより

令和5年 6月5日(月)

鏡原中学校

教育相談担当：平良 綾

私たちは、今この瞬間を生きているようでいて、
実は、過去や未来のことの考えにとらわれている状態
が多くの時間を占めていかもしれません。

マインドフルネスとは？



特に過去の失敗や未来の不安といったネガティブな
ことほど、考えを占める時間が長くなりがちです。
つまり、自分で不安やストレスを増幅させてしまっ
ているのです。そんな時、ストレスを感じた時の対処法として注目されているのが…

心を“今”に向け、今起こっていることを感じる「マインドフルネス」があります。

心を“今”にむけた「マインドフルネス」の手段として、めい想(呼吸法)が行われます
マインドフルネスめい想(呼吸法)は、**脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくしたり、作業・
仕事のパフォーマンスをあげる効果があり**、注目されています。
マインドフルネスの種類は、2つありますが、今回は呼吸法を紹介します。

①意識を集中するめい想 「呼吸めい想」

呼吸に注意を向けてみます。

「吸う」呼吸と「吐く」呼吸、自分の体がしている呼吸を感じ取りましょう。

※呼吸を感じ取る場所は、鼻先の空気の入り口でも、

お腹や胸の辺りが膨らんだりへこんだりする感じでもいいです

注意がそれでも「呼吸」に戻しましょう

※呼吸に注意を向けていても、考えごとや、雑念が浮かんだりするかもしれません。

注意がそれたことに気づいたら、再び「呼吸」へと注意を戻しましょう

1日2回、朝起きたあとと夜寝る前に行くことがオススメです。時間は1回5分程度

～ ぜひ、試してみてくださいね ～



☆スクールカウンセラー来校日(6月)

基本的に予約制です。担任の先生か保健室(平良綾)まで連絡をください。

6月13日(火) 13時30～16時30

スクールカウンセラー 紹介

渡辺 幸江 先生



体が疲れたら
「息を吐こう」
息抜きが
必要だから
「休んでね」
「休まんだね」

