

# 相談室だより あおぞら

No.6

令和5年11月30日発行

体育祭・文化祭と学校行事が続きましたね。準備のために忙しい毎日を送っていた人も多いと思います。忙しくなるとどうしても溜まるのがストレス。ストレスが溜まると気持ちが不安定になったり、不眠の原因になったりもします。こんな時こそ、意識的に気持ちを落ち着けることが大切です。今回はストレスを和らげる方法の1つ「マインドフルネス」についてお話したいと思います。



## マインドフルネス～今このときを感じてみよう～

「～しておけばよかった」「～したらどうしよう」と考えてストレスを感じたり不安になったことはありませんか？このとき、みなさんは過去や未来のことを考えていますね。そんなときには「今」を考えることが必要です。マインドフルネスとは『今起きていることをそのまま感じること』を指します。自分の呼吸や食べているものなどに意識を向けて「今」に集中することで、ストレスや不安と上手に距離を取ることができるのです。ここでは、マインドフルネスの中でも比較的取り組みやすい「カエルのエクササイズ」を紹介します。

### 【カエルのエクササイズ】



- ①背筋を伸ばして椅子に座る。足を肩幅の位置まで広げて姿勢を整える。
- ②薄目でぼんやりと目の前のものを眺める感じで。目を閉じてもOK。
- ③大きくゆっくりと鼻から息を吸う。お腹が膨らんでいくのを感じよう。
- ④ゆっくりと息を吐く。お腹がへこんでいくのを感じよう。
- ⑤吸って吐いてのワンセットを、心の中で数えて10までいったら、また①に戻ろう。
- ⑥雑念が浮かんだら「呼吸に戻ります」と心で唱えて、呼吸に意識を向け直そう。

### メモ

お腹が膨らんだり、しぼんだりする姿がカエルのように見えることから「カエルのエクササイズ」と呼ばれています。



### ポイント

ゆっくりと自分が呼吸しやすい深さで行います。  
最初は1分からスタートして、慣れてきたら15分を目標にしてみましょう。



### ヒント

カエルのエクササイズを始めた頃や調子が悪いときは、雑念がたくさん出てくるのが普通です。雑念から距離を取り、片隅に置いておくというイメージだと取り組みやすいでしょう。これを習慣化することで、今を感じて落ち着くという感覚がつかめるようになってきます。



気持ちが落ち着かないときや、緊張しているとき、そしてネガティブな考えが頭をよぎったときは、「今」に集中してください。気持ちを落ち着けることで自分の置かれた状況を客観的に理解できて、目的を達成しやすくなります。また余計な心配からも距離を置けるようになるので、ストレスの軽減にもつながります。今このときを感じるために、カエルのエクササイズを試してみましょう！



## 相談室開室予定

開室時間 9:30～17:00 (水・金のみ 9:00～)

### 【12月】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 ※	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### 【1月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 ※	26	27
28	29	30	31			



### 【注意】

- ※12月21日(木)、1月25日(木)は午前のみ開室します。
- ※12月25日(月)～1月4日(木)は終日閉室となります。
- ★土日祝日(■色の日)は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようにしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>) でもご覧いただけます。



見てみてね！