



# 相談室だより 2月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2022年2月7日発行



また新型コロナウイルスの感染が広がっています。今回のオミクロン株は感染力が高いので、今まで以上に身近に感じて不安に思っている人もいます。以前におたよりで話したように、具合が悪くて休んでいる人、感染を広げないように自宅で過ごしている人に対して、思いやりの言葉をかけ、心に新型コロナウイルスを感染させないようにして、みんなで乗り越えていきましょう。

さて、みなさんはマインドフルネスという言葉を知っていますか？ここ数年、心の病気の治療の方法として瞑想（めいそう）が注目されていて、誰もがよく知る世界的なIT企業も心の健康を保つために積極的に取り入れています。瞑想というと、宗教？と思う人もいるかもしれませんが、簡単に言うと、「今、この瞬間にだけ意識を集中することで、あれこれと悩む心と脳を休めること」を言います。私たちは、テレビを見ながらご飯を食べる、音楽を聴きながら勉強をするなど、ついつい何かをしながら別のことを考えているということをしがちです。脳科学の研究によると、現代人は起きている時間の約50%を「心ここにあらず」の状態でご過ごしているそうです。そして、この心がうろうろしている状態は、脳のエネルギーの60%~80%を消費してしまうことも分かっています。その生活習慣を放置していると心の病気につながる可能性があります。

うろうろする心を落ち着かせて、心と脳を休ませる方法として、今注目されているのが瞑想ですが、なにも特別な場所に行きやなくても、普段の生活の中でも少し気をつけるだけで、目の前のことに集中している状態を取り戻すことができます。やりやすい方法として、呼吸法を紹介するので、これから何か頑張ろうというときや、心が疲れて落ち着かないというときに、やってみてください。

- ① 両足を軽く開いてイスに座ります。頭の上から1本の糸でつられているようなイメージで背筋をのばします。
- ② 3回ほど大きく深呼吸をします。新鮮な空気を胸いっぱい吸い込んで、自然に吐き出します。
- ③ 呼吸をするときに鼻を通る空気の流れを観察します。

呼吸に集中しようとあまり思わずに、鼻を通る空気の流れに意識を向けて、観察するだけで十分です。2~3分続けると、不思議と頭がすっきりする感じがすると思います。大切なのは、今、目の前にある感覚に意識を向けることなので、例えば、3年生は受験の日に希望する学校に行くまでの道を、地面につく足の感覚に意識を向けて歩いてみるということでも似たような効果が得られて、心が落ち着いてくるといいますので、試してみてください。やってみただけどうまくできない、もう少しわしく知りたいという人は、相談室で教えますので、気軽に声をかけてください。

## ●2月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
7	8	9	10	11	12	13
○	○	○				
14	15	16	17	18	19	20
○	○	○		◎		
21	22	23	24	25	26	27
○	○			◎		
28						
○						

## ●3月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
	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
	◎	○	○			

◎中里スクールカウンセラー ○中島相談員