

スクールカウンセラーだより

マインドフルネス ～「今」を意識して～

新しい年を迎え、3 学期が始まりました。厳しい寒さが続いています。お子様の様子はいかがでしょうか。あと数ヶ月で進級・進学の時を迎えます。この時期になると、「あの時、ああすればよかった」と過去を後悔したり、「これからどうすればよいのだろうか」と未来を先取りして心配したりすることが多くあるように思います。そんな時には、心を落ち着かせるために、「マインドフルネス」が役立つかもしれません。

マインドフルネスとは、今、この瞬間の体験に意図的に注意を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、観ることです。私たちは、過去や未来の方に気をとられて、今をないがしろにしがちです。過去や未来について考えることは必ずしも悪いことではありませんし、私たちは、過去を振り返って反省し、それを糧にすることで、未来へ向けて新たな行動を起こすことができます。ただ、心の中が過去の後悔や未来への不安ばかりになってしまうと、苦しくなってしまいます。そこで、今を意識することが大切になってきます。

大人と比較して、まだ時間感覚が身についていない幼い子どもは、過去や未来にとらわれることなく今に集中していて、マインドフルネスに近い存在なのかもしれません。しかし、子どももさまざまな経験をしながら大人になっていく過程で、マインドフルな気持ちが薄れていってしまうように思います。特に、現代の社会では、多くの情報があふれているため、さまざまなことに意識が向いて、自分の今を見失い、心が落ち着かなくなることが多いように思います。情報にまみれて暮らしていることによる脳疲労という現象も指摘されています。こうした現代に生きているからこそ、今この瞬間にしっかりとどまることは、心を落ち着かせるために大切なことだと考えられます。

マインドフルネスというのは、あくまで心の状態のことなので、この心の状態をたずさえておくために、日頃からトレーニングをしておくことが大事です。例えば、五感を働かせて食事をする、歩くことに集中する、自分の呼吸に意識を向けるなど、普段の生活の中でも、自分の今の体験や感覚に注意を向け、味わい、観察してみることです。お子様と一緒に取り組んでみるのもよいと思います。ただ、こうした実践をしたからといって、必ずしもすぐに心が落ち着くわけではありません。結果が得られるかどうかではなく、まずは、その過程を楽しむことが大事です。

発寒西小学校では、スクールカウンセラーが3学期も引き続き来校し、相談活動を行っております。お子様の様子で気がかりなこと（例えば、お子様の登校、発達、友人関係、学校生活のことなど）がありましたら、些細なことでもかまいませんので、お気軽にご相談ください。お待ちしております。

スクールカウンセラー相談日（1～3月）

- 1 月： 24 日（午後） 31 日（午前）
- 2 月： 7 日（午後） 14 日（午前） 21 日（午後） 28 日（午前）
- 3 月： 14 日（午前）



◇ 時間は、午前が9～12時、午後が13～16時です。曜日はいずれも金曜日です。

◇ 相談を希望される場合は、事前に学校までお電話ください。

電話番号：011-661-0397（担当：佐々木秀諭先生）