



2025 年 10 月 22 日

札幌市立藻岩小学校

スクールカウンセラー 山田 裕子

スクールカウンセラー便り

親子で、みんなで、やってみましょう・・・「マインドフルネス」

「マインドフルネス」という言葉、最近わりとよく耳にするとおもいます。「今この瞬間」の自分の感覚に集中する練習をすることで、ストレスが低くなったり、注意力や集中力が高まったり、メンタルヘルスの向上に役立つと言われています。もともとはニューヨークの忙しくて高ストレスのビジネスマンたちの間で評判になり広まったものですが、子どもバージョンの本も発行されています。これから何回か、その中で私のお気に入りのマインドフルネスをご紹介しますので、ぜひ取り組んでいただけたらと思います。毎日ほんの数分の取り組みを続けていくことで、自分自身をコントロールする力が育っていきます。

1. 集中のマインドフルネス・・・フラミンゴになろう（グリコのあのポーズ）

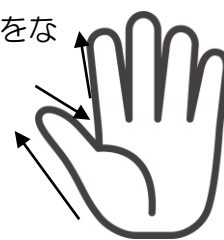
椅子の背につかまって、片足立ちして、上げた足の膝をお腹の方に持ち上げる。バランスがとれそうなら、両手を翼のように大きく広げます。そのまま、ゆっくり5回呼吸。できたら反対の足でもやってみましょう。



2. リラックスのマインドフルネス・・・ヒトデの呼吸

利き手の人差し指で、大きくパーにした反対の手の親指の付け根から指をなぞりながら、息を吸って、吐いてを繰り返します。

呼吸に意識を向けることがポイントです。



（参考文献『子どものためのマインドフルネス1、2』キラ・ウィリー著

大前泰彦訳 創元社）

今後の相談予定日

（AM 勤務は 9 時～12 時、PM 勤務は 13 時～16 時）

10 月： 17 日（金 AM）、24 日（金 PM）、31 日（金 AM）

11 月： 7 日（金 PM）、14 日（金 AM）、21 日（金 PM）、28 日（金 AM）

12 月： 5 日（金 PM）、12 日（金 AM）、19 日（金 PM）、25 日（木 AM）

ご相談のある方は、担任の先生または教頭先生を通してご予約ください。