心の相談室だより 第５号

令和５年度　　弥富北中学校

みなさん、こんにちは。金曜日に来校しているスクールカウンセラーの梅山美幸（うめやまみゆき）です。二月と言えば節分ですね。節分の行事で、豆まきが多くの地域で行われています。これは、宮中で節分に行われていた「追儺（ついな）」という鬼払いの行事が広まったものだそうです。私は豆が好きなので幼少期は年齢の数以上に、たくさん食べていました。今年一年の自分やまわりの人の健康を祈りながら、楽しく豆まきをしてみるのもいいですね。

「今ここ」を味わう

わたしたちの心は、いつもせわしなく動いています。すでに起きたことについてあれこれ長い時間考えたり、これから起きることについて心配したりします。過去や未来について考えることは、未来の問題を避けるために、過去の出来事から学ぶことができる等、役立つこともあります。ただ、わたしたちはときに、過去の出来事を思い出すことや、未来の心配に時間をかけすぎます。そうなると、過去に起きたイヤなことや納得できないことを、何度も思い返す等、役に立たない考え方をするようになり、わたしたちは「今ここ」で起きていることに気づかないことがあります。

例えば、今朝、自分が洗面所でどのように顔を洗ったり、歯を磨いたか、そのときの状況を思い出せますか。

- 洗顔フォームはどんな香りでしたか？
- 顔をぬらした水は、どんな感触でしたか？
- 歯磨き粉はどんな味でしたか？
- 流れる水は、どんな音がしましたか？
- 蛇口は何に似ていましたか？

また、登校中、自分がどのように学校に向かっていたか、そのときの状況を思い出せますか。

- 車の音や鳥の鳴き声、人の話し声は聞こえましたか？
- 一歩一歩進んでいくときの足の感触に注意していましたか？
- 途中にあったいろいろな道路標識を見ましたか？
- 草木や車や食べ物のにおいに気づきましたか？

どうでしょうか。わたしたちの心は、練習することによって「今ここ」で起きていることに注目できるようになります。FOCUS（フォーカス）という言葉を覚えておくと、練習するときに思い出すことができます。

- F：今おきていることに意識を向ける（Focus）
- O：今起きていることを観察する（Observe）
- C：興味をもつ（Curiosity）
- U：五感を働かせる（Use）
- S：それに集中しつづける（Stay）

「今ここ」で起きていることに注目できるようになると、気分がよくなり、頭のなかに次々と浮かぶ考えに影響されず、落ち着けるようになります。よければ、試してみてくださいね。

【参考文献】子どものための認知行動療法ワークブック（2020）金剛出版

心の相談室について

◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることなどについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、それについて２人で考えるところです。
◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくものでカウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
◆相談に来た人とカウンセラーとの関係を大切にしたいので、担当制になります。カウンセラーは複数人いますが、基本的に、１人のカウンセラーが担当してお話を聞いていきます。
◆お話する内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど･･･何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場　　所：　ＩＦ 心の相談室
開室時間：　１０：００～１６：００
予約方法：　担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。
　　ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、原則として予約制になっています。
開室日　：　月曜日（矢野）・火曜日（梶川）・水曜日（矢野）・金曜日（梅山）
　　下のカレンダーの「色が塗ってある日」がカウンセラーの来校日です。

2月（2024）

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		

3月（2024）

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						

※このお便りは、HP にも掲載しているので、
必要な時はそちらもご確認ください。

保護者のみなさまへ
お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。
予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。
（弥富北中学校：0567－65－4151）