



10月

- 1日(木) 西キャンパス
- 6日(火) 東キャンパス
- 8日(木) 西キャンパス
- 20日(火) 東キャンパス
- 22日(木) 西キャンパス
- 29日(木) 西キャンパス

11月

- 5日(木) 西キャンパス
- 10日(火) 東キャンパス
- 12日(木) 西キャンパス
- 17日(火) 東キャンパス
- 26日(木) 西キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生
 <カウンセリング担当>



保護者の皆様へ

塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

- 東キャンパス 10:50~16:20 放送室(2階)
- 西キャンパス 10:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

- ★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188
- (西) Tel 022-362-1011



カウンセリングルーム便り

No. 4

泉が岡



令和2年9月29日
宮城県塩釜高等学校

みなさん、こんにちは。西キャンパスのスクールカウンセラーです。
 今年はコロナ感染症問題で日々の生活に様々な制約や変化を強いられ、知らず知らずにストレスがたまっていることと思います。何となく「イライラ・モヤモヤ」がありませんか？心・身体・行動面で、いつもと違う自分に気づいたら、早めにセルフケア（自分自身をケアすること）をしましょう。

今回はセルフケアに役立つ「マインドフルネス」と「カインドフルネス」についてお伝えします。

1.「マインドフルネス」とは、「いま、この瞬間に集中する状態」のことです。
 皆さんは過去のネガティブな出来事や起きてもない先のこと（予期不安）を考えて、ストレスを抱えていることが多いと思います。

マインドフルネスは呼吸に意識を向けて「いま、ここで」の瞬間に集中します。効果は『集中力・モチベーションアップ、心身が落ち着く、うつ病やパニック障害などの回復等』が期待できるといわれています。科学的根拠があるものなので、現在では医療・アスリート・ビジネス等で実践されています。マインドフルネスを日常的な習慣として取り入れることで身につきます。

【マインドフルネス】の呼吸法を、簡単に説明します。

軽く目を閉じます。

- ①鼻で吸う（約4秒）…お腹に空気を入れる。新鮮な空気が体に満ちるイメージ
- ②口から細く長く吐き切る（自分の呼吸の長さ）…イライラやモヤモヤを外に出すイメージ。
- ③心身をリラックスして、自然呼吸を集中して行います。

最初は短い時間でも大丈夫です。慣れたら少しずつ長くしていきましょう。
 ☆この方法は自分の心身を洞察するもので、全て心と体に焦点を当てます。雑念が入って来ても、「〇〇が入ってきた」と受け止め、集中に戻します。個人差はありますが、毎日続けていると効果が期待できます。継続することがとても大切です。

→裏面に続く

2. 「カインドフルネス」とは人に親切にしたり優しくすることです。

「相手が喜ぶこと」「相手が笑顔になること」をたくさん実践すると、ほほ笑ましい気持ちや心温かい気持ちになり、体内からオキシトシン（幸せホルモン）が分泌されます。他に、清々しい気持ちになるとセロトニン（安心のホルモン）、元気がでるとドーパミン（やる気と喜びのホルモン）が分泌されます。中でもオキシトシンの効果は、肌がきれいになるといわれているので、みなさん！ぜひ試してみてください。

やり方は・・・

<例えば> ◎ 「ありがとう」と感謝の気持ちを伝える。

◎ 明るく挨拶をする。

◎ 乗り物で席をゆずる。

◎ 困っている人に、声をかける。

◎ 家の手伝いをする。

◎ 相手を褒める等。

★やり方のコツは些細なことの積み重ねで、ストレスになることはしないことです。

実践の注意点

・見返りを求めないこと。

・好きでやっているという感覚であることが大切。

・裏で愚痴をいうのはNGです。

皆さんは「マインドフルネス」と「カインドフルネス」のどちらが取り組みやすいでしょうか。他にも、セルフケアの方法がありますので、興味のある方はカウンセリングルームにどうぞ！