



# 相談室だより

令和5年度第11号  
令和6年2月27日  
三島長陵高等学校  
相談室

## 簡単にできるマインドfulness

このところ話題の「マインドfulness」とは、思いやりと好奇心をもって「今、この瞬間」の体験に注意を向けるといことです。短時間で簡単に楽しくできるエクササイズがたくさんあり、ストレスや不安を和らげたり感情や行動をうまくコントロールしたりすることに効果があることがわかっています。例えば、お風呂やシャワーの時間でもマインドfulnessを実践できます。服を脱ぎ着するときのからだの感覚、バスマットや浴室の床を踏んだときの足の裏の感覚、お湯の温度、シャワーの音、シャンプーや入浴剤の香り、湯船につかったときの温度や音や感覚、からだを拭くときのバスタオルの肌触り…などなど、今までにもたくさん体験していた感覚。これらを今まで以上にしていねいに味わうのです。続けていると、よく眠れるようになっていたり、困難な状況でも落ち着いて考えて対処することができるようになっていたりすることが期待できます。今日から少し試してみませんか？

(第11号担当: スクールカウンセラー 石川令子)

\*春季休業中でも、困ったことがあったら、決して一人で抱え込まず、周りの人に話してください。誰でも利用できる相談機関を掲載します。

### ハロー電話「ともしび」

子どもや保護者の悩みを匿名で相談できます。  
055-931-8686  
(平日 9:00~17:00)  
(12/29 - 1/3 を除く)

### 24 時間子供SOSダイヤル

子どもの SOS全般に対応します。  
0120-0-78310  
(夜間・休日でも対応)

## 今月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日

### スクールカウンセラー すぎたけゆき 鈴木武幸先生

○3月8日(金) 12:00-14:00  
○3月18日(月) 11:00-13:00

面談には事前予約が必要です。

保護者も利用できます。



きりとり

相談申込書

記入日 ( ) 月 ( ) 日

この用紙を  
相談室前ポストに入れる  
または  
相談室の職員が担任に渡す

HRNO ( ) 氏名 ( )

希望日時: ( ) 月 ( ) 日 ( ) 曜日 時間 ( : ) ごろ~

希望担当者名: ( )

希望がなければ○をつけてください⇒ 誰でもよい・スクールカウンセラーを希望

相談内容: ○をつけてください⇒ 学業・人間関係・進路・身体・家族・その他 ( )

連絡方法: ① 携帯で 携帯番号 ( ) ② 担任を通して