

スクールカウンセラーだよ



2025 年6月 静岡県立浜松江之島高等学校 スクールカウンセラー 伏見 博美

こんにちは。スクールカウンセラーの伏見です。

皆さんは、「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？マインドフルネスとは「いま現在の瞬間に生じていることに気づき、それをありのままに受け入れている状態やそのための方法」です。めげない自分、ストレスに影響されすぎない自分に出会うための方法としても有効です。



今月は「マインドフルネス」についてお話します。

マインドフルネスでは、過去や未来にとらわれそうになった時、「今、この時」に意識が行くように、呼吸に焦点を当てていきます。どのような思考が浮かんできたとしてもそれをただそのまま置くという感覚です。具体的には

- ① 目を閉じる
- ② ゆったりと深い呼吸をする
- ③ ゆっくりと呼吸に注意をむける
- ④ 呼吸のリズムや深さなどどんな感覚でもよい。
- ⑤ もし、注意がそれても、もう一度そっと注意を呼吸に戻す。



マインドフルネスを身に着けるには時間が必要です。自分の生活の中で何回も、何十回も、何百回もマインドフルネス呼吸がやればよいですね。例えば、入浴中とか寝る前とか、電車に乗っている時とか。

一日 45 分のマインドフルネスを 8 週間行って、脳の海馬の灰白質の厚みが5%増大した研究結果があるそうです。海馬は記憶や感情のコントロールに関わる部位です。また、不安や恐怖に反応する脳の扁桃体は5%縮小したそうです。マインドフルネスでストレスに対する過剰な反応が抑えられます。



～保護者の方どうぞ～

お子様の様子で何か気がかいなことがございましたら、気軽に担任の先生、相談室担当の先生を通して予約を入れてください。いろんな関係性を見直す機会になるかもしれません。一緒に考えていきましょう。

6 月の面談日

4日(水) 12:30～16:30

11日(水) 12:30～16:30

18日(水) 12:30～16:30

25日(水) 12:30～16:30