



昼夜の寒暖差もだんだん大きくなり、秋も深まる頃となりました。季節の変化で、体調も崩しやすくなります。体調管理に十分注意してください。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と言われるようにたくさんの楽しみがある秋。本格的な冬の訪れを前に、心身をリラックスさせ秋を思いっきり楽しみたいところです。戸外に出かけて、自然の移ろいを体いっぱいを感じてみるのもよいですね。

個人面談ではご多用の中お時間を取っていただきありがとうございました。2学期も残すところあと半分となりました。今後も、子供たち一人一人に寄り添った指導をしていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

マインドフルネスをやってみよう

今回は「マインドフルネス」について紹介します。「マインドフルネス」とは、ストレス状態そのものを緩和しようとするリラクゼーションとは異なり、ストレスに対応できる土台をつくるものです。

現代日本で生きている子供たちは様々な心理的ストレスにさらされています。マインドフルネスは、子供の心の余裕を取り戻すヒントとなるはずです。

【マインドフルネスを実践することで得られる 気付き】

1, 気付きから始まるマインドフルネス

怒りの感情に飲み込まれていたり、心配し続けていたりする状態は、自分ではなかなか気付かないものです。マインドフルネスの実践を続けていくと、自分の思考や感情の状態に素早く気付けるようになり、それらと距離を保ちながら観察できるようになります。

2, 気付きを生かすマインドフルネス

余裕のない状態での判断や行動は衝動的であることがほとんどです。その状態に素早く気付く、一息入れることで、俯瞰的な視点から、長期的なメリットを見据えた意思決定や行動ができるようになります。つまり、「反応」ではなく、「対応」に変えることができるようになるのです。

【マインドフルネスの実践】

1, 呼吸瞑想の実践

背筋を伸ばして座る。→大きく息を吸いながら、お腹が膨らむのを感じる。→息をゆっくり吐きながら、お腹が縮むのを感じる。

この一連の動作を終えたら、「イチ」と心の中で数えます。10まで数えたら、再び、1から数えます。この動作を行っているときは、さまざまな雑念が浮かんでいきますが、その雑念に素早く気付き呼吸を感じることに意識を戻します。

2, マインドフルネスを実践するポイント

マインドフルネスは心や身体が辛いときに実践するのではなく、日常的に実践することが推奨されます。心を無にする修行ではなく、自分の心と身体の状態に気付くエクササイズなので、「やりたくない」「雑念ばかり浮かんでいた」ということに気付くことができれば、マインドフルネスの実践が適切に行われていることとなります。注意が呼吸から100回逸れてしまったら、100回また呼吸に意識を戻せばいいだけです。

参考文献：「LD ADHD & ASD」1月号 連載「マインドフルな教育支援」今井正治 明治図書出版株式会社 発行



【今後の予定】

2 学期の巡回指導 12月19日(金)まで

3 学期の巡回指導 1月13日(火)から