

# スクールカウンセラー便り 11・12月号

令和5年 11月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー  
都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)  
区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



皆さんこんにちは。カウンセラーの巨です。秋が深まってきましたね。仮校舎に移転をして2か月がたちましたが、皆さんは新しい環境に馴れてきた頃でしょうか？

さて、令和5年6・7月のカウンセラー便りに「マインドフルネス」のお話を書きました。リラックスをして物事を行うために、「余計なことを考えないで、目の前の物事に集中する」方法です。食事や身支度などの日常動作や、勉強、家事、運動など一つ一つを丁寧に、心を込めて取り組みます。マインドフルネスを実践してみてどんな変化があったかをご報告したいと思います。

私自身、実はものすごく心配性なのです。やらなくてはいけないことがあると、焦ってしまって「早くやっ飛ばそう」とせっかちになってしまいます。落ち着いて物事を進められず、余計にストレスがたまるという繰り返しでした。そこで、そんな時に「マインドフルネス」を実践するようにしたのです。そうすると徐々にドキドキ、イライラしなくなりました。また、人間関係で困ったときにも実践してみたところ、必要以上に心配にならず、「自然に任せたらいいかな」というように気が楽になりました。

そして、もう一つ、大きな変化がありました。食事に集中することで、よく噛んで食べることにつながり、満腹中枢がちゃんと働いたのでしょう。太りにくくなったのです。もしかしたら、ダイエットにも良いかもしれません。皆さんも試してみませんか？ マインドフルネスを実践してみて「効果があったよ!」という人がいたら、是非お話に来てください。皆さんの感想もまた、折りを見てスクールカウンセラー便りで紹介したいと思います。よろしくお願ひします。(巨)

## 中間カウンセラー (火曜日)

11月・・・7日 14日 21日 28日  
12月・・・5日 12日 19日

## 巨カウンセラー (木曜日)

11月・・・2日 16日 30日  
12月・・・14日 21日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。