



相談室だより

令和 7 年 1 月
新宿区立牛込第一中学校

都スクールカウンセラー ^{おさき}尾崎 ^{つぎこ}承子（月）

区スクールカウンセラー ^{みうら}三浦 ^{まさや}将矢（火・金）

皆さん、こんにちは。時間の流れとは早いもので、気が付けばもう3学期を迎えました。今年度も残すところあとわずかですが、よろしくお願いします。

3年生は、多くの人がいよいよ受験本番を迎える時期かと思います。また、1・2年生も次年度へ向けての準備を始める頃かと思います。3学期は期間も短いですが、やることも多く、あっという間に時間が過ぎて行ってしまいます。新生活を迎える準備を行う重要な時期ではありますが、今の学年で過ごす最後の時間でもあります。ぜひ、悔いのないように一日一日を過ごしてください。



マインドフルネス～一点集中で新発見を～



みなさんは、「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「今、ここに注目する」という心の状態を指します。最近では、リラクゼーション法として注目を集めています。

今回は、お菓子を食べる時や家でくつろいでいる時についてでできる簡単な方法をご紹介します。忙しい時期だからこそ、気持ちを落ち着かせる時に役立ててもらえると嬉しいです。

～お菓子のワーク～

○普段あなたが食べているお菓子を、「あたかも、人類で初めて発見した食べ物を研究するが如く」食べてみてください。

○見た目や匂い、食感、味、のどごし…そのお菓子をあらゆる角度から観察してみてください。今まで気付かなかった新しい発見があるかもしれません。

～呼吸のワーク～

○私たちが普段、無意識のうちに行っている動作『呼吸』。この呼吸は、私たちが生きるためには必須です。では、この呼吸はどのように行われているか、観察したことはありますか？また、「あたかも呼吸という動作を初めて発見した研究者の如く」観察をしてみてください。

○空気が通る感触や味、匂い、見た目、温度…などに注目し観察してみてください。

① 空気が鼻から入り、喉を通して肺に向かう感覚を感じてください。

② 今度は、肺から喉を通して口から空気が出ていく感覚を感じてください。

○マインドフルネスにはどんな効果が？

マインドフルネスの効果として注目されているのは「気持ちを落ち着かせるリラックス効果」です。私たちはいろいろなことに常にアンテナを張っています。そのため、いろいろなことを考え、不安になってしまうことも少なくありません。そのような時に、「今、この瞬間にのみ集中する」ことで、不安にアンテナが向かなくなり、気持ちを落ち着かせることができます。

また、固定観念ができているものに対して、〇から改めて見直す、という行為自体も大切な視点です。何か悩みがある人は「これは〇〇だからできない/△△になってしまう」という思い込みがあるかもしれません。その思い込みから解放されて見直してみると、新たな解決の糸口が見つかるかもしれません。



●○●保護者の皆様へ●○●



新年を迎えてから気が付けば1か月が過ぎようとしています。冬の寒さも厳しさを増してきましたが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。ご挨拶が遅くなりましたが、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

3学期はあっという間に過ぎてしまいますが、新しい環境へ向けて準備を行う大切な時期でもあります。特に、精神面でも成長期にある中学生にとって、環境の変化は心にも大きな影響を与えます。お忙しい時期ではありますが、お子様の様子で気になることや困りごとがございましたら、お気軽に先生方や私達カウンセラーにお声掛けいただければ幸いです。

【ご予約方法】

担任又は副校長・養護教諭に伝えていただくか、相談室直通電話にご連絡をください。折り返し、スクールカウンセラーから日程調整の連絡をいたします。スクールカウンセラーから、ご予約時に相談したい内容をお伺いすることがあります。相談をスムーズに進めるため、簡単な内容で結構ですので、ご協力ください。

⇒相談室直通電話 ☎03-3266-1615

*相談室直通電話は留守設定になっていますので、生徒の氏名及び学年、連絡先を録音してください。折り返し連絡いたします。

相談室開室日 *曜日と時間に変更することがあります。

相談受付時間 尾崎（月曜日 9：00～16：30）・三浦（火曜・金曜 10：00～16：00）

※出張等の関係で、勤務日でも不在の時があります。事前のご予約をお願いしております。

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1							1
			冬期休業中																	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
冬期休業中					三浦			尾崎	三浦			三浦			尾崎	三浦			三浦	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
	祝	三浦			三浦			尾崎	三浦			三浦			尾崎	三浦			三浦	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
	尾崎	三浦			三浦			尾崎	三浦			三浦			尾崎	三浦			三浦	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
	尾崎	三浦			三浦				三浦			三浦			尾崎		春期休業			
														30	31					
														春期休業						

※本年度の最終勤務日は【三浦(区)・・・3月21日(金)】、【尾崎(都)・・・3月24日(月)】(○部)となります。