

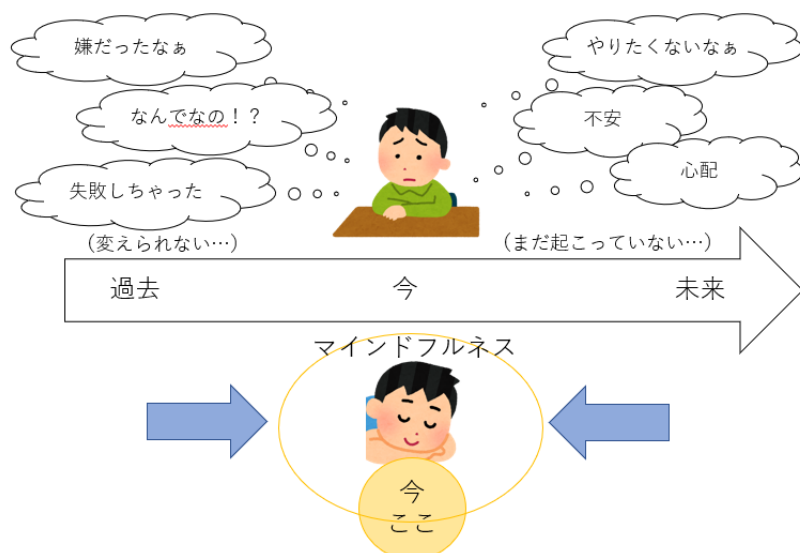
カウンセラー室より

～令和8年9月号～



昨年に続き、今年の夏もとても暑かったですね。9月に入り、少しずつ過ごしやすくなっていくと思いますが、2学期も、体も心も健康に過ごしていきましょう。

2学期が始まり、「嫌だなあ」と思っている人もきっといると思います。今回は、そんな時に、手軽に取り入れてもらえたらと思う方法を紹介したいと思います。もちろん、「嫌だなあ」という気持ちそのものは、みなさんの大切な感情なので、否定せず認めてあげてください。その上で、しなければならないことがある時、みなさんはどのようにして気持ちを切り替えていますか？心理学の中でも、いろいろな方法が提案されていますが、今回は、「マインドフルネス」という方法を紹介します。



「マインドフルネス」というのは、「今ここ」に意識・注意を向けることです。私たちの考え事の多くは、実は「今」のことではなく、「過去」や「未来」のことです。つい「今」から離れてしまい、過度に落ち込んだり、不安になったりしてしまうとされています。

だからこそ、意識して「今」に注意を向け、「今」感じていることをしっかり感じることで、心の中をシンプルにします。

9月の予定

スクールカウンセラー くまの 熊野 みき （臨床心理士・公認心理師）

北条南中学校

- ・場 所： 生徒用玄関から2階に上がってすぐ左手の教室
- ・電 話： 職員室 （089）-994-0230
- ・申込方法： 保健室の先生か、どなたかの先生を通して申し込んでください。
小学校の方は、最初は小学校経由で中学校にお申込みください。
- ・来校日時：9月 10日、17日、24日（木曜日） 9:30～13:30