

## 心配を検討する⑩について

作成者：SC 菊地潤

### ●ふくしま新世高校のみなさんへ

2月になりました。卒業式までに、同級生や先輩、後輩との別れをしっかりと行うようにしましょう。さて、前回に引き続き、心配を検討するための技法（マインドフルネス）を紹介します。（参照元：つらいと言えない人がマインドフルネスとスキーマ療法をやってみた）。

#### 【マインドフルネスについて】

- 過去にあったことを後悔する、将来起こることを心配するといった頭の中で考え込むことをマインドワンダリングといいます。心の迷走ともよばれ、目の前の現実以外に考えを巡らせてしまう状態（マインドフルネス）になってしまいます。
- マインドフルネスは、過去への後悔や将来への心配などといった自分の頭の中に起こる現象から離れ、目の前の現実をあるがままに見たり聞いたりする状態です。目の前で起こっていることに、「好き」「嫌い」などの価値判断は行いません。

#### 【マインドフルネスのワーク：レーズン（グミ）エクササイズ】

今回は、レーズン、もしくはグミを使ったワークを紹介します。必ずアルコールで手を消毒してから行います。レーズンと記載しましたが、グミにさせていただいても大丈夫です。ワークを行っている最中に、「もどかしい」「早く先に進みたい」という思いが出てきたら、「もどかしいと思っているんだな」「先に進みたいと思っているんだな」と受け止めつつ、ワークに戻ります。

- ① レーズンを1粒用意します。レーズンを初めて見るものとして考えてください。
- ② レーズンを右手でつまみ上げ、つまんだ指先の感覚を味わってください。持った時の重さかどうか、つまんだ時の指先の感触はどうかなど、頭に浮かんだ考えや気分を、ありのまま言葉にしていってください。
- ③ つまんだレーズンを顔に近づけ、ながめます。その時に感じたことも言葉にしていってください。鼻先に持っていき、匂いを確かめたり、光にかざしたりしましょう。どんな風になっていますか？ 思ったことを言葉にしていきます。
- ④ 左手のひらにレーズンを乗せ、転がしてみてください。どんな感じでしょうか？ 持っていた右手の指先はどうですか？ 感じたことを言葉にしましょう。「きっと、そろそろ、食べたいとか」「何をやらされているんだろう」と感じる頃かもしれません。
- ⑤ レーズンを口の中に入れます。噛まずに、そのまま舌先で触れたり、口の中で転がしたりしてください。歯で少し触れても構いません。食わずに、レーズンの感触を口で味わいます。出てくる唾液はそのままにしておきます。
- ⑥ 前歯や奥歯を使って、レーズンをひと噛みします。レーズンの味を舌や口いっぱい味わってください。レーズンはそのままに、ゆっくりと溜まった唾液を喉に流します。
- ⑦ ゆっくりとレーズンを噛み続け、飲み込んでしまいたい気持ちを感じながら、唾液とレーズンを飲み込みます。鼻から抜けるレーズンの匂いも感じてください。
- ⑧ 口の中に残ったレーズンのかけらを舌で探し当て、その感覚を感じてください。
- ⑨ 最後は、レーズンは無いけど、口の中に広がったレーズンの匂いの余韻を感じてください。

<3学期の相談日> 相談をしたい時は、養護教諭（保健室）の宍戸先生か、担任の先生にお申し出ください。相談時の授業欠席は、公欠扱いになります。

2月17日、3月17日