

メンタルヘルスについて

作成者：SC 菊地潤

1年生のみなさん、はじめまして。2～4年生のみなさん、お久しぶりです。今年度もふくしま新世高校（本校舎）のスクールカウンセラーを担当することになった菊地潤（きくちじゅん）です。週に一回、主に月曜日に勤務する予定です。

<自己紹介>

- ・福島県北地域の小中学校のスクールカウンセラー（SC）をしています。
- ・他にも、准看護学校の非常勤講師をしています。
- ・資格は、公認心理師（国家資格）、臨床心理士（民間資格）を持っています。

<スクールカウンセラーの仕事内容>

- ・相談室でお話を聞く（相談を受ける）
- ・メンタルヘルスの内容のお便りの発行（毎月1回の発行）
- ・もしかしたら、メンタルヘルスについての研修会開催も？



<相談室の場所> 相談室は、保健室の奥にある部屋になります。ここです⇒



<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。

4月	22日
5月	13日、20日、31日
6月	3日、10日、17日、24日
7月	5日、8日

<お便りの本題>

- マインドワンダリングとマインドフルネスについて

参照元：<https://8760.news-postseven.com/29203>

今回は、聞き慣れない心理学用語のマインドワンダリング・マインドフルネスについて、紹介します。マインドワンダリングとは、目の前の出来事ではなく、過去や未来に思いをめぐらせている状態をいいます。例えば、学校で起きた出来事を夜寝る前に思い出したり、新年度になり新しい生活を想像して不安な気持ちになったり、ぼんやりと心がさまよっている状態です。心の迷走ともいわれています。

マインドワンダリングになると、「うわっ、どうしよう」と焦ったり、「なんであんなことしたんだろう」と悩んだり、今取り組まなければいけないことに集中できなくなります。年度初めは何かを始めるのにつけの時期です。そんな大切な時に、マインドワンダリングになって、何もできなくなるのは勿体無いと思い、今回紹介しました。

マインドワンダリングになった際には、「よい」や「わるい」をいったん評価することをやめて、「ふーん、そうなんだ」、「そういうことがあったんだ」と出来事と距離をとってながめるマインドフルネスになることが大切です。マインドフルネスは、“今ここ”（この瞬間）に集中している状態です。その状態になるためには、練習をしないといけません。今回は、マインドフルネスになるための10秒瞑想法を簡単に説明します。

まず大切なのは、“今、ここ”に意識を集中することです。考えるより、感じてください。①「今から呼吸を感じます。スタート」と（頭の中で）言い、始めの宣言をして気持ちを集中させましょう。②10秒間、その行動をとにかく感じます。呼吸を感じるなら、鼻から吸う息に集中し、温かさや音、匂いなど細かいところまで、心の中でどんな感じかを言葉（実況中継）にします。③10秒経ったら、「ここから心が自由な状態で生きる。よし!」と終わりの宣言をして、10秒間呼吸に集中できたこと（瞑想）を確認します。