

2023年10月 学生相談室だより

心理学で用いられる言葉には、様々なものがありますが、最近「マインドフルネス」という言葉を日常でもよく耳にするようになったと思います。みなさまは「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、を観察する」「あるがままを受け入れる」というような言葉で説明されることが多いですが、どうしたらよいのか分かりにくいですね。

いろいろなやり方がありますが、日常生活の中で取り入れることも可能です。ポイントは五感に注目することです。

例えば、食器洗いをするときには、食器や水の音、手で感じる水やお湯の感覚などを感じるように注意を向ける。お茶を飲むときには味や香りだけでなく、カップの感触や座っている体の感覚、飲み物の色や注ぐ音をあえて観察してみて、その時頭に浮かんだ感想にも注意を向ける。

ゆったりとした時間の中で、何か心の状態に変化があるかもしれません。

時間に追われていると、のんびりと考えたり感じたりする余裕はないかもしれませんが、気づいたときに数分でもマインドフルネスな時間を過ごしてみてもいかがでしょうか♪

スクールカウンセラー 池田

学生相談室からのお知らせ

10/6(金)・20(金)・26(木)は、お昼休みに「学生参加型プチセミナー」を開催します。

みなさまのご参加をお待ちしております！

※詳細は、Google Classroom 在校生掲示板をご覧ください。



10月のカウンセリング日程

6日(金)・13日(金)
20日(金)・26日(木)

※時間はすべての日程で 10:30～16:20 です。
※最終日は木曜日となりますので、お間違えないようにご注意ください。

相談・カウンセリングの ご予約はこちらから



左のQRコードを
タップ・クリックでもOK