

生徒の皆さん、保護者の皆様へ

スクールカウンセラーだより

2023年10月31日

川崎市立有馬中学校 永田麻里

長い夏からようやく季節が移り変わり後期を迎えました。合唱コンクールなどの行事の準備に忙しい日々でしょうか。日暮れが早く、あっという間に一日が過ぎていくようです。その分、秋の夜長に少しでも身体とこころをほぐすゆったりとした時間があるとよいですね。

ある日、ある時、カウンセラーにこんな相談がありました。

Q. 眠ろうとしたとき、いろいろなことが思い出され、それが頭のなかをぐるぐるしていませんか眠れません。どのようにしたらよいでしょう。

きっと誰もが経験したことがあることでしょう。これは、一日のなかで起こった出来事やそれにまつわる感情を、心のなかで一生懸命受け止めようとしている真最中なので心配しないでください。

ここでは自分でできる2つの対処法を紹介します。

1. 考えストップ法

「考えないようにしよう」と思うと、ますます頭のなかで考えが巡って苦しくなってしまいますね。まず、「止まれ」と合図をして、そのあとに自分が好きな安心できるイメージをひとつひとつ思い浮かべてみましょう。推しの姿、好きな場所、好きな食べ物などなど、テレビのチャンネルを変えるようにイメージを次々と変えていくのもよい方法です。

2. ボディスキャン瞑想法

布団のなかでリラックスしたら、静かに呼吸を行いながら、身体の部位一つ一つに意識を向けていきます。足先から頭まで、順番に身体を観察します。意識を向けていく順番は自分のやりやすい順番で大丈夫です。**足先、足裏、足首、ふくらはぎ、すね、太もも、お尻、腰、背中、お腹、胸、肩、腕、首、顔、頭**これらの身体の部位一つ一つに「スポットライトを当てていくようなイメージ」を持ちましょう。きっと途中で寝落ちしていることでしょう。

相談室は毎週火曜日に開いています。

生徒の皆さんは、休み時間、昼休み、放課後に来てください。予約がなくてもドアが開いていれば、声をかけてください。保護者の皆様は、044-855-9470（相談室直通電話）までご連絡ください。予約は担任の先生、保健室の先生、支援コーディネーターの先生を通じてもとることができます。