

# さわやか通信

さいたま市立常盤中学校  
さわやか相談室だより No.4

平成28年7月19日

夏休みを目前に控え、本格的な暑さになってまいりましたが、生徒、保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。常盤中学校さわやか相談室は夏休みも開室しております。日程をご確認の上、気になることがございましたらお気軽にご相談ください。

- ◇ 学校に行きたがらない→いじめ、からかいの対象になっていないか心配。
- ◇ 保護者としてどう対応してよいかわからない→子育て、しつけなどで悩みがある。
- ◇ 学校についていけない様子がある→学力、体調など不安材料がある。

## 【夏休み相談室開室予定日】

7月21, 22, 25日  
8月1, 2, 3, 4, 5日  
9, 10, 17, 18日  
24, 25, 26日

※ 時間 : 10:30~16:00

※ 面談 : 予約制です。

担任の先生や学校を通してご予約いただくか、下記まで直接ご連絡ください。  
常盤中学校さわやか相談室 (直通):048-831-5054 大熊あて。

※ 場所 : 常盤中学校さわやか相談室

1階 保健室の隣です。予約いただいた際、詳しくご説明いたします。

面談、電話相談ともに受け付けております。尚、面談中は電話をとれないことがありますので予めご了承ください。面談は、常盤中学校さわやか相談室で行います。

保護者の皆様だけでなく、生徒の皆様からの相談も受け付けております。相談内容についての秘密は厳守いたしますので、安心してご利用ください。

☎048-831-5054(相談室直通)

## ◆ 人生のひとこと ◆

『愛の反対は憎しみではなく、無関心である』

～ マザー・テレサ ～

寝子です。  
夏休みは暑くて大変。でも思いつきり身体を動かす方が暑さも吹っ飛ばって教わったよ。みんなはどう過ごすの？勉強？部活？とに角身体が一番だよ。



## ★「いのちの支え合い」を学ぶ授業(中1)～ストレスを上手に発散しよう～ 《アンケート結果》

①自分のストレス度はどれくらいですか？

ストレス度	
0-19%	21%
20-39%	19%
40-59%	26%
60-79%	23%
80-100%	12%

②相談できる人はいますか？

いる	76%
いない	24%

③「いる」と答えた場合  
誰に相談しますか？

父	16%
母	32%
兄弟姉妹	13%
祖父母	7%
友人	30%
その他	2%

## 【授業後の感想】～抜粋～

- ・「プラスのストレス」もあることがわかり、びっくりしました。またリラックスして目をつぶって深呼吸するとすごく気持ちが落ちつき嫌なことを忘れることができました。
- ・ストレスは嫌な物だと思っていたけど、プラスに考えようと思います。
- ・今までは人や物に当たってしまっていたけれど、一時的にスッキリするだけだと思いました。
- ・ストレスは自分で発散したり、信頼できる人や、先生、家族、友達に相談することも大切なんだと思いました。
- ・もしストレスを感じたら、自分も周りも傷つけない方法であるかどうか注意して、発散したいと思いました。
- ・今日はストレスのことを教わり、心と体は一つなんだと思いました。ストレス発散するときは周りも自分も傷つけない方法で発散したい。
- ・一人一人が人に優しくしていくと、相手もストレスが減って自分も嬉しくなると思います。
- ・これからは苦しくてつらいときは自分にあった方法で色々なストレスを乗り越えていきたいです。
- ・初めて真剣に瞑想をした。終わったときの自分の変化は体が軽くなったのと気持ちよくなったことです。マッサージされたような感じだった。
- ・お母さんたちにもこの発散方法を教えてあげたいです。
- ・ストレスが溜まったときは相談したり、深呼吸したり、HAPPYリストも実行したいです。
- ・今までストレスとはどのようなものか、言葉だけでよく意味は解らなかったが、今回の授業でストレスとはどのような物かよくわかった。
- ・これまではストレスは解決できなかったのですが、今日の授業を聞いて、こんな楽な方法でできるのだと感じました。
- ・今日やった瞑想はとても心地よくリラックスできました。
- ・最後にやった瞑想が思ったより気持ちが楽になりリラックスできたので、又やってみたい。
- ・私はストレスが溜まると、家族や物に当たってしまっていたが、これからは自分も周りも傷つけない今日学んだ方法を使いたい。
- ・相談のできる人がいると言うことが大切だとわかりました。私は親にキレても正面からぶつかることができないので、今日家に帰ったらこの発散方法を実行したいです。

今回は、授業で行った「瞑想(マインドフルネス)」についてお話したいと思います。海外ではグーグルやインテルなど、ストレス対策として社員研修のメニューに取り入れる企業が増えています。アメリカ「TIME」で特集が組まれるほど人気です。「今に注意を向ける」、「様々な雑念を考えないようにする」まさに「禅」の「今この瞬間を生きる」ということにつながります。やり方は、簡単です。色々な方法がありますが、授業では椅子に腰掛けたまま、目をつぶってもらい、テープの声に合わせてゆっくり腹式呼吸を行いました。

- ①椅子に深く腰掛ける
- ②目をつぶる。自分が一番心地よい状況にいることをイメージする。(例:すがすがしい森林の中)
- ③手は膝の上で、甲を下にして上向きに置く。
- ④ゆっくりと息を吸う。おなかをふくらましながら。
- ⑤吸いきったら、少しずつゆっくりと口から息を吐き出す。おなかには背中にくっつけるようなイメージで。
- ⑥頭の中に色々な雑念が浮かんでくると思いますが、それを追わない。ただ、ゆっくり息を吐くことを意識して行う。

あまり難しく考えず毎日少しずつ(5~10分)取り入れることで、「今」を生き、安定した心の状態を持続させることができるようになると考えられています。ご家庭でも、取り入れてみてください。