

# スクールカウンセラーだよ

令和4年度 名古屋市立豊臣小学校



皆さん明けましておめでとうございます。冬休みはリフレッシュできましたか？  
新年から気持ちを新たにリフレッシュして目の前のことに集中して取り組めるようになる方法をお伝えします。

## 【マインドフルネス】

皆さんは色々なことを考えてモヤモヤしたり不安や心配で頭の中がいっぱいになって今目の前のやるべきことに集中できなくなったことがありますか？そんな時にはマインドフルネスがおすすめです。脳のトレーニング方法の1つで、スポーツ選手や会社でも取り入れている所もあります。頭がすっきりして目の前のことに集中しやすくなったり、よく眠れるようになったりする効果がありますよ！

- ① 仰向け、椅子に座る、立ったまま、どの姿勢でも良いので背筋を伸ばして胸を開き、体中の力を抜いてリラックスした状態にしてください。目は少し前の方をぼんやりと見るか閉じます。
- ② 鼻から息を吸いながらお腹をふくらませ、吸った時間より長く息を吐きながらお腹をへこませます。
- ③ 呼吸に意識を向けます。心の中で(吸っている・・・吐いている・・・)と実況中継をしてみてください。お腹に手をあててお腹がふくらんだりへこんだりする感覚もあわせて(ふくらんでいる・・・へこんでいる・・・)と実況中継するとより呼吸に意識を向けやすくなります。
- ④ 呼吸に意識を向けている最中に何か考え事が浮かんだ時は、今自分は〇〇と考えているんだと自分のことを実況中継して受け入れてから再び呼吸に意識を戻してください。(例:今私は宿題やりたくないと考えているんだな。今自分は明日の試合でうまくやれるか不安だっ



\* マインドフルネスはいつ、どこで、どれだけ(最低でも1分)やっても構いません。毎日続けると集中力がアップしますし、緊張する場面の前に1回やってみるのもよいと思います。  
試した人はよかったら感想を教えてくださいね！

\*たとえば、こんなときにカウンセラーにお話を聞いてもらいにいこう！\*



\*いついるの？どこにいるの？\*

時間： 8時45分～15時05分（※給食の時間は相談できません）

場所： 職員室と保健室の間にあるお部屋だよ。たまにみんなの授業

を見せてもらうこともあるよ！（お話中の表示があるときは入れません）

お友達と一しょに来てもいいし、一人で来てもいいよ！  
わからないことがあったら担任の先生に聞いてみてね！

水曜日に  
学校に来ている  
よ！



## ～保護者の方へ～

### ○挨拶

こんにちは。スクールカウンセラーの名田<sup>なだ</sup>早希<sup>さき</sup>です。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。お子さまのことで気になることや心配なこと、子育てで疑問に思うことや発達に関すること、その他なかなか身近な人に相談しにくいことなどございましたら、些細なことでも何でも構いませんのでお気軽にご相談にいらしてください。

### ～相談内容例～

- ・朝、学校へ行こうとすると腹痛や頭痛を訴える
- ・学校ではおとなしいが家では暴言を吐いたり暴れたりすることが多い
- ・かんしゃくを起こすとなかなか手がつけられない
- ・人ごみを極度に嫌がる、不安感が強い
- ・注意力、集中力が持続しない
- ・大きな音や強い光などに敏感に反応する
- ・忘れ物が多い
- ・文字を読む、書く、計算する、覚えることが苦手 など



※カウンセリングで話されたことは**守秘義務**がありますのでご安心ください。

### ○相談までの流れ

- ① 児童名・相談者・希望日時を明記し教務主任(齊藤)へ提出
- ② その後カウンセラーと日時調整 ③決定した日時をお知らせ



### ～当日予約の場合～

予定が空いておりましたら大丈夫です◎

教務主任まで電話でご連絡ください(Tel : 052-481-3166)



### ○今後の来校予定と相談時間

3学期 1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1、3/8、3/15、3/22  
時間 8:45～12:20、13:25～15:05【1回 40分程度】

### カウンセリング申し込み用紙

豊臣小

児童名 ( )年( )組 名前( )  
相談者 ( )

希望する日時

月 日 ( ) 時 分 ~