



師走(12月)になりました。なんとなく気ぜわしい月ですね。元気に過ごせていますか？
時季に関係なく、学校でのこと、家でのこと、進路のこと、頭の中であれこれ考えて「疲れちゃうな
ー」という人もいるでしょう。

今日は「マインドフルネス」を紹介したいと思います。最近あちこちで見かけるようになりませんが、
中学生の皆さんだと「そんなの知らない」と思う人の方が多いかもしれません。

「マインドフルネス」とは“今この瞬間”に注意を向けること、“今”を味わうこと、です。
「なんだそれ？」とか「それで何かいいことあるの？」という疑問が聞こえてきそうですが、心身にと
って良い効果があると科学的証拠も出ています。

“今この瞬間”に注意を向けるために、楽しみながら試せるのは、食べ物を味わうことかもしれま
せん。

- ①口に入れて心地よい食べ物を選びます。チョコレート、バナナ、ミートボールなど、自分で思い
ついたものを、ひと口で食べられる大きさに用意します。
- ②そのかけらを手のひらに置きます。くだらないと思わずに、その食べ物を一度も見たことがない
という気になって、じっくり眺めます。好奇心をもって、色・形・切り口に意識的に気づくようにしま
す。
- ③ゆっくり、そっと腕を上げて、手のひらを口に近づけます。動きとともに身体の中に起きる感覚を
意識してください。食べ物を舌の上に乗せます。味・形・重みも意識します。(まだ飲み込みませ
ん)
- ④しばらくして、ゆっくりと噛みます。口の中に広がる甘さや苦さに気づき、飲み込んでしまいたい
気持ちに気づきます。1秒1秒意識しながら噛み、飲み込み、それが喉から胃へと落ちていく感
覚を味わいます。

このように、毎日ふつうにやっていることを、じっくり意識しながら体験することが大事なのです。

“今この瞬間”に注意を向けられるようになると、過去への後悔や未来への不安に流されにくくな
ります。

(参照:心がへトへトなあなたのためのオックスフォード式マインドフルネス 双葉社 2018)

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 中嶋真保子(月・金)

江村侯子(火)

相談室専用電話番号 03-3881-2661

本郷台中学校電話番号 03-3811-2571