

今を生きるということ

スクールカウンセラー 清水雅子

夏休みが終わりますが、元気に過ごしていますか？群馬県にも緊急事態宣言が出て、不安を感じている人、やりたいことをやり遂げて充実という人、思うように過ごせなくて気持ちが沈んでいる人、自分のこれからのことで悩んでいる人……それぞれの思いや気持ちがあるかと思います。特に、学校が始まるというときには、気が重いという人が多く、嫌だなという感情もわいているかもしれません。自分にどんな感情がわいていたとしても、それは悪いことではありません。嬉しい、楽しい気持ちは受け入れやすいと思いますが、苦しい、辛いと感じたときに、自分を否定しないようにして、自分の気持ちをながめてみてください。



私達の悩みの大半は、過去のことを悔やんでいたりと、未来のことを心配していたり、今その場に起きていることではないことが大半です。つまり、今この瞬間には、その悩んでいることは存在していません。にも関わらず、ずっと悩み事にとらわれてしまうのは、ストレスが蓄積されて疲労をします。でも、これは誰でも陥る人の習性。人が危険から身を守るために備えている防衛本能が、ストレス信号で危険と感じて作動するからです。



だからこそ、大事なものは、過去や未来は今に存在していないことに気づいて、今の瞬間に意識を向けるようにすることです。今を五感で感じるようにするのは、おすすめです。美味しい物を味わったり、心地よいものを見たり聴いたり、好きな香りを嗅いだり、好きな肌触りに触れたり……。そうすると、「なんだか幸せ〜♡」な気持ちがわいてきます。



心配なことがわいてきたときのエクササイズ

毎日の生活に、よかったら取り入れてみてください。

【7/11のエクササイズ】

～参考 中高生向けマインドフルネス.b (ドットビー) より～

- ① **いったん考えていることをストップ！**
- ② **床に接している足の裏の感覚を感じるようにする。**
靴下の感覚、指の感覚、何も感じない感覚など何でもよく、そちらに意識を向けて感じてみようとするればOK♪
- ③ **息を吸いながら頭の中で1から7まで数え、その後息を吐きながら、1から11まで数える。**
呼吸はいつものように普通に続ける。自分がいいと思うまで、何度か繰り返す。
(注)7秒と11秒ではなく、数を数えるということ。
吸い終わって7になり、吐き終わって11になるようにスピードは自由。



これをやることで注意が心配事から離れ、呼吸を数えることと呼吸の感覚に意識が向きます。吸う息と吐く息がしっかりと身体にいきわたり、心臓がゆっくりと打ち、気持ちが落ち着く手助けになります。

P.S 2学期も、陰ながら皆さんのことを応援しています。何かあれば気軽にカウンセリングを利用してくださいね(^)/