

相談室だより



令和6年 11月1日
惜陰小学校 相談室

2学期も半分が過ぎました。学校では、教育相談週間を設け、担任と子どもたちが1対1で話をする機会を設けています。面と向かって話をする事で、意外な一面を知ることもあります。

.....
● 教育相談週間 11月11日(月)～22日(金) ●
.....

＜保護者の皆様へ＞

今年は例年以上に暑い日が多く、10月といえど夏日の日も続き、体の疲労感が溜まりやすかったのではないのでしょうか。最近は朝晩冷える日も出てきたことにより、急激に気温が変化すると、体や心もその影響を受けやすくなります。急な気温の変化に体がついていかないと、心もついていけないことも出てきますので、今回は体をリラックスさせる効果のあるボディスキャン瞑想をご紹介しますと思います。お子様と一緒に是非行ってみてください。

- ①身体をリラックスして仰向けになります。呼吸に意識を向けて、心地よく自然な呼吸を行います。軽く目を閉じます。
- ②太陽の光が自分の頭の上から身体の中に入ってくるイメージをします。朝や昼であれば明るい窓辺で行うのもおすすめです。
- ③まず自分の頭部に意識を向けます。光で頭全体を包み込むようにイメージします。実際にイメージすると、体感的に暖かさを感じることもあります。
- ④同じように光で照らしていくイメージを続けながら、両目、鼻、口周り、頬、顎などそれぞれの部位を意識して感じ取ってみます。
- ⑤続いて、首、両肩、胸、背中、腹、お尻、左右の太ももからふくらはぎ、両足底といった感じで、次々とそれぞれの部位を意識しながら、光を当てるイメージで行っていきます。
- ⑥全身行ったら、再び呼吸に戻り、ボディスキャンを行った後の身体の様子を観察します。



疲れが溜まっている箇所は重たく感じられたりすることもあります。

その場合は、その箇所だけ長く時間を取り、イメージを続けてみるといいです。

11月のカウンセラー来校日

たか だみちよ

高田道洋カウンセラー

11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、26日(火) 10:30～13:30

みやした ゆり

宮下友里カウンセラー

11月5日(火)、12日(火)、20日(水) 9:30～13:30