



マインドフルネス ストレス対処・集中力・想像力、を高めよう!

マインドフルネスとは、もともとは仏教用語「サティ」を英訳したものです。今では仏教を離れ、心理学の認知行動療法や、集中力・想像力の向上、ストレス対処など、様々なことに利用されています。NHKでも放送され、先日は「マインドフルネスで美肌をつくる!？」の放送もありました。

私たちの不安や悩みは、過去や未来のことを考えて「心ここにあらず」の状態になっています。その「心ここにあらず」を「心を今に向けた状態」をマインドフルネスと言います。自分の体験したことや自分自身の反応に「今・ここ」に注意を向け、受け止め、味わい、手放すことです。その体験がネガティブでもポジティブなものであっても一切コントロールしないで、「ふーん、そうなんだ」と受け止め、味わい消えるに任せるのです。文章で書くと難しいのですが、まずは「今・ここ」に集中することを試してみてください。方法はいろいろあります。一番やりやすい呼吸のマインドフルネスを紹介します。その他は本やインターネットで調べてみてください。

呼吸のマインドフルネス(自分の呼吸していることに注意を向ける。)

- ①静かに目をつむって自分の呼吸に目を向けます。
- ②息を吸った時におなかや胸が膨らむのを感じます。
- ③息を吐いた時におなかや胸が縮むのを感じます。
- ④意識が呼吸からそれでも「それている」といってまた自分の呼吸に意識を戻します。

①②③を繰り返します。1、2分から始め時間を延ばします。

適応指導教室「はばたき」 ～学習時間と個別指導～

新学期がスタートして2か月が経ちました。はばたき教室では、子どもたちに自信をもたせ自立心を育てるために、午前中の学習は自分がやりたい教科の学習を行い、分からないところについては、希望する子には個別指導をしています。

午後からは毎週火・水曜日はスポーツタイム、木曜日は週によって集中タイム、調理実習、図書館訪問、手話教室を行います。手話教室は、今年度は午後から講師の先生に指導をいただいています。これらの体験活動を通して、自主性と自立心を育てています。また、新聞の「地軸」を書き写すことにも力を入れていきます。



(学習に取り組む様子)

様々な活動を通して、子どもたちが「この活動が楽しい。この時間が好きだ。」と自分の思いを表現でき、自信をもって生活ができるようにしていきたいと思えます。

お子さんのことでご心配なことがありましたら、ご遠慮なくご相談ください。

連絡先 TEL (089-989-5022)

携帯電話 (080-2974-4581)

いよじよのしゃべり場は
6月27日(水)です。きてね〜♪♪



《巡回発達相談》

植物が発芽後、成長するには「水、日光、肥料」が必要ですが、子育てにも置き換えることができるように思います。

水は、例えば親の愛情。足りないと枯れてしまうし、過ぎると根腐れを起こします。日光は子どもを取り巻く環境、時に厳しい時も耐える力がつきます。でも、強すぎる時は室内で休ませることも必要ですよ。

肥料は成長の様子を見ながら与えます。与える時期やタイミング、どんな肥料を与えるかによって、成長がずいぶん違ってきます。ちょうど、サポートやフォローを上手に入れるのに似ていますね。相談機関を上手に利用してみてください。(A)

伊予市子ども総合センター 伊予市総合保健福祉センター2階

伊予市尾崎3-1 電話：989-6226 携帯：080-2974-4580

センター長のつぶやき

～～凜と咲く花～～

車道の端に、ぽつんと一輪の花が咲いていた。土があるかないかわからない、そんなところに。タンポポである。だれも見えてくれないそんなところに。少し離れた所にたくさんの仲間がいるのに。声を出しても届かない、そんなところに。一人でさみしくないのだろうか。「だいじょうぶ？」と声をかけてみた。凜とした花が「ぼくは、だいじょうぶだよ」と微笑んでくれた。実にたのもしいかぎりである。どなたかの詩に

「踏まれても 踏まれても なお咲く タンポポの笑顔かな」とあった。車の泥をかぶったことも、大雨に打たれたことも、大風に吹かれたことも、踏まれたこともあったらうに、見事に自分の花を咲かせている。

子どもたちに「なにがあっても負けるなよ。じっと我慢して乗り越えて、自分らしい花を咲かせるんだよ」と、耳元でささやく声がした。

(DOI G)

