



せんだがやしやうがっこう きやういく
千駄谷小学校 教育

じどうよう
児童用

ぎだよ とまり木便り No.1

令和6年4月18日
渋谷区立千駄谷小学校
校長 中野 有一郎
スクールカウンセラー 毛呂 裕子
関野 友賀

みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学校、新しい学年や教室になつて数日が経ちました。今年度のスクールカウンセラーも、毛呂先生と関野先生です。勉強のこと、友達のこと、お家のことなど、気になることや心配なことがあったら、気軽にスクールカウンセラーにお話にきてくださいね。

ぎこらむ いま じぶん あじ とまり木コラム『今の自分を味わおう』

新年度になって、みなさんはどんな気持ちでいるでしょうか？ 中にはわくわくした気持ちやそわそわした気持ちになっている人がいるかもしれませんね。今の自分がどんな状態なのか味わう方法に「マインドフルネス瞑想」というものがあります。少し難しい言葉ですが、ちょっとした時間がある時に「マインドフルネス瞑想」でぜひ試してみてください。

【「マインドフルネス瞑想」のやり方】

- ① 瞑想する時間を決めて、アラームをかける。(最初は10分程度)
- ② 静かなところで、背筋を伸ばして座る。
- ③ 目を閉じて、呼吸に意識を向ける。
- ④ ゆっくり大きな呼吸をし、体の奥まで空気をいきわたらせる。
- ⑤ 体のすみずみに意識を向け、今の状態をそのまま受け入れる。
- ⑥ 思い浮かんでくる考えに意識を向け、今の状態をじっくりそのまま受け入れる。
- ⑦ アラームが鳴ったら、終わる。

リラックス効果や
集中力UPにも
効果的！



とまり木コラムまとめ

「マインドフルネス瞑想」を初めてやる時は、頭の中に「なんだか集中できないなあ」などと思ってうまくできないことが多いです。やっていて気持ち悪くなら途中でやめた方がいい場合がありますが、うまくできなくてもそのまま受け入れることを続けていると、だんだんとうまくなってきます。ぜひ親子でも試してみてくださいね。

3階の相談室の前にあるポストに相談用紙があります。お話したい人は相談用紙を書いてポストに入れるか、スクールカウンセラーのいる日（火曜日・木曜日）に話をしに来てください。担任の先生や養護の先生にスクールカウンセラーと話をしたいと伝えてくれても予約を取れます。

～相談ポストの相談用紙について～

ポストは相談室の前においてあります。ポストには鍵がかかっている、スクールカウンセラーの毛呂先生と関野先生しか開けられません。ほかの人に知られたくないことでも安心して相談用紙に書いてポストに入れてください。あとで毛呂先生か関野先生から、いつお話できるかお返事しますね。



～相談用紙の見本～

きょういくそうだんしつ 教育相談室

名前： ○ ○ ○ ○ クラス： △ 年 1 組

相談したいこと： 「困っていること」「気になること」を書いてください

たとえば・・・ お友だちとけんかしてごめんねと言ったのに許してもらえない。

たとえば・・・ 仲間に入れてもらえなかった。いやだった。

たとえば・・・ 話をするとき緊張しないようになりたい。

書けることだけ書いてね。後でスクールカウンセラーから相談の日時を連絡します。

そうだんしつ かいしつび よやくすけじゅーる 相談室（開室日） 予約スケジュール

○火曜日：9時15分～16時（毛呂裕子）

4月 16日、23日、30日
5月 7日、14日、21日（12時30分～）、
28日（11時～）
6月 4日、11日、18日、25日
7月 2日、9日、16日

○木曜日：9時15分～15時（関野友賀）

4月 11日、18日、25日
5月 2日、9日、16日、23日、30日
6月 6日、13日、20日、27日
7月 11日、18日