

スクールカウンセラーによる セルフマネジメント授業

令和2年2月7日（金）



『未来の自分を見に行こう』

スクールカウンセラーの虫明先生に「未来の自分を見に行こう」と題し、授業をしていただきました。

10年後の自分はどんな容姿で、誰と、どこで、何をして過ごしているのか、その光景を思い浮かべてみました。そして、未来の自分から今の自分へメッセージを送りました。

〈今の自分へ〉

- ★スマホの見過ぎ、食べ過ぎ、注意！
- ★諦めずに頑張る。全部、全部のりこえた。
- ★どんなことにも一生懸命取り組むこと。努力はしとけ。
- ★未来は楽しいよー。
- ★幼なじみとは今よりも仲がいいよ！
- ★人の意見に流されない。
- ★勉強と人付き合いはしっかりやれ。理不尽なことがあっても根気強く生きろ。



『マインドフルネスを体験しよう』

「マインドフルネス」とは、「今この瞬間」の自分に目を向け受け入れること、自分がしていることに集中することを言います。集中力や発想力が上がったことで注目されています。リラックス効果もあります。



◎身体感覚に集中する（例：足の裏が地面を押している感覚に集中する）

◎呼吸に集中する（例：「吸う」ことより「はく」ことに意識を向け、お腹や胸の動き、はく息の温度を感じる）

〈生徒の感想〉

- ★眠る前や試合の前にやってみようと思います。
- ★家族にも教えてあげたい。