



デイジー

通級指導教室便り
2023.5.31
裾野市立西中学校

第2ステージ「挑戦・熱中」が始まりました。

…………『できない』じゃなくて『どうやったらできるか』をみんなで考えて、どうにかできるように。

そういう方向に考えを変えてほしい 体操選手 内村航平…………

これは、体操界のレジェンド内村航平さんが、国際親善大会の閉会スピーチで発した言葉です。コロナ禍で様々なことが中止になり、オリンピックの開催も危ぶまれていた頃、“できないと諦めるのは簡単だけれど、どのようにしたらできるのか、その方向に進めてほしい、せめて試行錯誤してほしい”と訴えたスピーチでした。

世界の王者として君臨した内村選手は、きっとこれまで、他の人が「できない」と諦めたことでも、「やれるはず」と信じて、練習を積み重ねてきたのでしょう。無理だと思われた技を、彼がいったいどれだけ可能にできたのか、その挑戦の過程を想像すると、この言葉には特別な重みを感じられるような気がしませんか。

皆さんは、第2ステージにどんな「挑戦」をするのでしょうか。何をするか決めたら、内村選手のように「どうにかできるように」と具体的な作戦を考えることが、成功につながる秘訣かもしれませんね。励まし合う仲間との存在も、けっこう大きいですよ。あなたの第2ステージの挑戦が成功につながりますように……

6月の予定（通級日と時間を忘れないように、予定を書き込んでおきましょう。）

月	火	水	木	金
5月29日 ○○○○○ 第2ステージスタート 定期教育相談	5月30日 ○○○○○ 定期教育相談	5月31日 ○○○○● 担当者午後不在（出張）	6月1日 ○○○○○○○	6月2日 ●○○○○○○○
6月5日 ○○○○●● 引き渡し訓練	6月6日 ○○○○○○○	6月7日 ○○○○○○○ 弁当持参	6月8日 ○○○○○○○	6月9日 ●○○○○○○○
6月12日 ○○○○○○○	6月13日 ○○○○○○○	6月14日 ○○○●● 担当者午後不在（出張）	6月15日 第2回テスト	6月16日 ●○○○○○○○
6月19日 ○○○○○○○	6月20日 技能教科テスト	6月21日 ○○○○○○○	6月22日 ○●●●○○○ 壮行会、担当者午前不在	6月23日 ●○○○○○○○
6月26日 ○○○○○○○	6月27日 ○○○○○○○	6月28日 ○○○○○○○	6月29日 ○○○○○○○	6月30日 ●○○○○○○○

○：授業がある時間、●：授業以外の時間（会議や出張など）

「マインドフルネス」を身に付ける

新しい学年になり、気持ちも新たに目標をもってがんばろうと気を張っていた4月5月。ゴールデンウィーク明け辺りになると、新学期の疲れや気温の変化などのため、体調を崩しやすい時期になります。身体の疲れとともに、心にも負荷がかかり、ストレスをためてしまいがちです。そこで今回は、ストレスとうまくつきあう方法のひとつをご紹介します。

ストレスとうまくつきあうためには、「マインドフルネス」という考え方や態度を身に付けることがとても役立つことが、今、世界的に知られ、注目されています。「マインドフルネス」は、日本語では「気づき」という言葉が一番近いでしょう。自分に生じるさまざまな反応に対して、それが「いい」とか「悪い」と評価せず、その反応を「ふーん」「そうなんだー」と、ただひたすらながめる、というのがマインドフルネスです。

つまり、自分に生じるさまざまなストレス反応に対して、それを「いい」「悪い」、「すき」「きらい」、「いやだ」「ダメだ」などといった評価せず、ただひたすら、「ふーん」と受け止め続けるということになります。これは口で言うほど簡単なことではありません。ストレスとは、基本的にいやなことが多いので、いやなことに対していやな考えが出たり、いやな気分・感情がわいてきたり、身体にいやな反応が出たり、いやな行動をとってしまうのが人間というものです。

それをあえて「いやだ」と評価せず、「ふーん、今、わたし悲しいんだ。」「ふーん、今、ぼくは怒っているんだ。」「ふーん、今、私、おなかがすいているんだ。」
・・・などといった形で受け止めるのがマインドフルネスなのです。



ストレス反応に気づいたら、こんなふうに自分に問いかけてみましょう！

①今、どんな考えやイメージが頭にうかんでいるかな？

「今、こんなこと思った。ふーん！」「今、こんなイメージが浮かんた、ふーん！」と、ただひたすら受け止め、その考えやイメージをながめるようにしよう。

②今、どんな気分かな？

「あ！今、私、いらいらしている。ふーん！」「あれ？今、ぼく、落ち込んでいる。ふーん！」「ああ、だんだん怒りがわいてきた。ふーん！」と、ただひたすら受け止め、その気分や感情をながめるようにしよう。



③今、身体にどんな反応があるかな？

「ああ、のどがかわいたな。ふーん！」「だんだん胸がどきどきしてきた。ふーん！」「あ！トイレに行きたくなってきた。ふーん！」とただひたすら受け止めその身体の反応をながめてみるようにしよう。トイレの場合は、「ふーん！」と受け止めた後、トイレに行こう。

④今、どんな行動をとっているのかな？

「ああ、今、私は歩いている。ふーん！」「あ、今、ぼく、息をすった。ふーん！」「今、食べたものをちょうど飲み込んでいるところ。ふーん！」「自分は今、お風呂に入るために服を脱いでいる。ふーん！」とただ、ひたすらながめ、その行動をながめることにしよう。

＜『イラスト版子どものストレスマネジメント』（伊藤絵美著）参照＞

マインドフルネスの考え方についてご紹介しました。まずは、自分のことを客観的にとらえ、受け止めることが大切なのですね。そこから、ストレスを書き出す、話す、サポートを求めるという次のアクションにもつながっていきます。ストレスと上手につきあっていけるといいですね。