

令和5年10月

井通・青城学府
小中学校保健室

井通・青城学府ほけんだより

No.2

第2回 学校保健委員会

井通・青城学府学校保健委員会

「こころの天気を体験してみよう」



10月12日(木)に豊田南中・青城小・豊田南小のPTA役員の方や学校関係者が参加し、児童の健康問題を協議して健康づくりを推進することを目的とした「学校保健委員会」を開催しました。

講師は、本校スクールカウンセラー 伊藤 真一 氏です。
健康の日に行っている「こころの天気」を、私たち大人が体験してみました。

Q 「こころの天気」って何?? ~豊田南小では第1回めの学校保健委員会でお話を聞いています~

A 正式には「こころの天気描画法」と言います。

こころの天気は「フォーカシング」という心理学の領域から考案されました。
リラックスした状態で体(と心)に意識を集中し、感情を天気になぞらえて表現することで、言葉になりにくい、自分の奥にある気持ちの存在を感じていきます。
そして、それを言葉や絵などによりできるだけ正確に表現できたときに、元々の気持ちや考えによい変化が起こるといえるのです。

Q 自分の気持ちに気が付いたら、どうしたらいいの?



A 気が付くだけで充分です。それだけで気持ちや考えが変化していきます。

ただ、気が付いた感情が大きな負の感情で、生活に影響がありそうときには気分転換やストレス解消をすると和らぎます。

Q 普段はどうやって気持ちに気が付けばいいの??

A 自分(体や心)に目を向ける時間を作りましょう。

どこに反応が表れるかは十人十色。自分のストレス反応を知っておくことが精神の不調の早期発見、早期対応に繋がります。瞑想やスポーツに加え、ヨガ、ストレッチ、お散歩等、日々の心や体の変化を感じられる活動が趣味になると気分転換とストレス解消の一石二鳥です。ストレス反応が体に表れる例)肩こり、頭痛、腹痛、寝付けない、食欲がない...など



「こころの天気」体験してみました。



裏は保護者の感想です

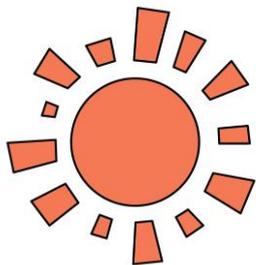
保護者からの感想から

普段こういう機会はありませんでしたので良い体験になりました。今の気持ちを絵にするというのは難しいようですが、いろいろな事が分かるような気がしました。

自分を見つめることができました。答えや解決策を焦って知りたいと思いますが、あわてなくても良いのだと思い、楽になりました。



親に気を遣って意見が言えないというのは心が痛いです。親と子の心の違いには解決はないと思いますが、難しいですね。



前回講演を聴いた時と違う空をイメージしました。自分の心は日々変化しているんだなと思いました。



■ 自分の気持ちに気付いても苦しくなることもありますね。自分でどうしたら良いかを決めていく作業と一緒にしていくのがカウンセリングです。
■ 定期的に豊田南中・青城小・豊田南小に来ているので、よかったら申し込んでください。

伊藤 真一



御参加いただきましたPTA役員の方々、お忙しい中、ありがとうございました。

