

教育相談だより 10～11月号

R6.10.11

鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



…マインドフルネスしてみませんか？…

からだを動かすと、スッキリとした気持ちになったり、心が軽くなるのを感じたことはありませんか。からだはつながっています。心配事があると胃が痛くなる、緊張すると肩が上がる、落ち込んでいると、肩が前に出て背中が丸くなる… 知らず知らずのうちに心が体にサインを出しています。そんなとき、あれこれと考え過ぎず「今、この瞬間」に集中して少し、からだを動かしてみませんか。気持ちがスッキリしない「何となく、不調」を解消する手段のひとつになるかもしれません。

11月には、講演会があります。講演会は体育館で一方的に話を聞くものではありません。みんなと講師の先生の素敵な出会いになるとよいですね。

マインドフルネス とは？

「今、この瞬間に集中する」という心理療法。自然な呼吸を意識しながら、からだがどんな状態か、何を感じているかを味わってみる。代表的なのは、座禅、瞑想、ヨガがあるが、その他にも日常場面で出来る。

…「自己理解・他者理解」のための講演会…



澤 晶子先生に
質問しました

と き: 11月20日(水) 7限

ところ: 岩美高校 体育館

演 題: 「運動で心と体を健康に! カラダすいっちストレッチ!」

講 師: Fitness Ja-んぐる

健康運動指導士

さわ あきこ
澤 晶子 先生



プロフィール

学生時代は新体操に励む。「運動で多くの人の心と体を健康に!」という理念のもと、鳥取市吉成南町に Fitness Ja-んぐるを開設。さらに丸由百貨店「カラダまなびラボ」では、ヨガやエアロビクスをはじめ個別レッスンにあたる。岩美町「玉手箱体操」やねりんピック PR 健康体操「咲花笑」など数多くのオリジナル運動の作成を手がける。いなびりょんぴょんネット体操番組にレギュラー出演し、幅広い年齢層の方々に運動の大切さを伝えている。鳥取大学では健康スポーツ科学を教えている。多方面でご活躍。

ご出身は? 鳥取市
好きなこと プチ旅行、温泉
好きな色 オレンジ色
好きな場所 鳥取砂丘コナン空港
勇気がでる場所 ディズニー、USJ
好きな食べ物は? はちみつのピザ

つづきは、相談室の掲示板へ…

カウンセラー来校日

10/21(月)・28(月)

11/11(月)・18(月)・25(月)

「月曜日は昼休憩、放課後も相談室にいます。気軽に寄ってください。」



スクールカウンセラー 原田より