



## スクールカウンセラー便り



佐藤 健(文責)

### 心と体を「ととのえる」

今回のお便りでは、心と体をととのえるコツについて紹介します。最近ではサウナで「ととのう」ことが広く知られるようになってきましたが、実は身近なところにも心身を「ととのえる」方法があります。

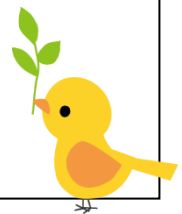
「ととのえる」を漢字で書くと「整える・調える」となります。整えるが「身だしなみを整える」、「考えを整理する」といった意味で使われるのに対し、調えるは「自然と調和する」、「バランスを保つ」といった意味合いになります。生活の中で「ととのえる」やり方としては、例えば以下のようなものがあります。

#### 整える

- ◇ 自分の考えや気持ちを紙に書いてみる
- ◇ 安心できる人に話を聞いてもらう
- ◇ やるべきことを書いて優先順位をつける
- ◇心地よいルーティン(習慣)をつくる
- ◇ 自分の体を気にかけてケアをする
- ◇ 情報(ネットやゲーム、SNS)から距離を置く時間をつくる

#### 調える

- ◇ 窓を開けて空気を入れかえる
- ◇ 楽な姿勢で深呼吸をする
- ◇ ご飯を味わって食べる
- ◇ 景色を眺める
- ◇ 動物や自然と触れ合う
- ◇ 適度に体を動かす
- ◇ 睡眠をしっかりとする



意外と「これならできそう」、「これはすでにしている」といったものもあったかもしれません。じっくりきたら続けてみて、そうでなければ別のやり方を試してみましよう。

ちなみに最近の私のブームは「イメージで滝を浴びること」です。大自然の中、滝の音に耳を澄ませ、滝の勢いと心地よい冷たさを頭頂で感じます。そして滝を全身で浴びて足の裏の感覚にも意識を向けます。もはや私は滝そのもの！心も体もスツキリ洗い流せます。なんだか変な人と思われるかもしれませんが、これが私にとっての「ととのえる」体験の一つになっています。

### <6月・7月のスクールカウンセラー相談日>

6月12日(金) 29日(金)

7月10日(金) 24日(金)

時間帯：13:00~17:00

