

### ○3 学年カウンセラー講演会の様子と生徒の感想

#### 3年 H.Fさん

私はとても緊張しやすいため、本日のお話はとても興味深いものでした。

緊張してしまうとあまり他のことが考えられなくなってしまい、余裕が無くってしまう事が何度かありました。今後そのような状態になったとき、一度深呼吸をして、自分の状態を正確に理解するように心がけたいと思います。

マインドフルネス瞑想をした後は、落ち着いた気持ちで少しスッキリしました。物事の切り替えをするときに必要なことだと思うので、これからの生活で取り入れていきたいです。今の自分が何を考えているのか、今の状況はどうなっているのかということ俯瞰的に見つめることで本当にやらなければならないことを見定める事が出来るようになると思うので、今日から少しずつ幅広いことに慣れていこうと思います。



#### 【事後ポートフォリオ入力】

学校で、スクールカウンセラーの方がマインドフルネスについて講演をして下さった。

マインドフルネスとは、「今」の瞬間に集中させる方法であり、気持ちを落ち着かせ、自分の置かれている状態や感情を理解し受け入れる事が出来るようになる。受け入れる事ができれば、冷静に必要なことを分析して行動する事が出来るため効率よく作業をする事が出来る。また、気分転換にもつながるため、リフレッシュして適度な緊張感の中作業をする事が出来る。つまり、作業する環境を整えてくれる効果があるということになる。

今の生活の中にすぐに取り入れる事が出来ると考え、疲れたと感じた時や、やる事が多すぎて頭が回らなくなってしまったときに、5分間程「瞑想」を取り入れることにした。「何も考えない」という状態にするまでには達していない。しかし、その後、これからの予定に何が入っていて、今は何をすべきなのかということ冷静に考える時間を作る事ができた。少しパニック気味になっていた頭が整理され、計画を簡単に立てられるようになった。「今から瞑想に集中する」と自分に言い聞かせてから行くと一点に集中する事が出来る。

この方法は理学療法でも使う事が出来る。リハビリをしている中で混乱する事があったり、生活の中で上手くいかず精神的に不安定になってしまったりするときにこの方法で落ち着いてもらい、過度な不安を与える事なくリハビリを受けてもらえるようにする事が出来る。リハビリを受けていることでさえ、苦しい気持ちになってしまう可能性もありため、安心してリハビリを受けていただく方法として理解しておく必要があると思う。

今の自分に対しても、将来的にも使う事が出来るマインドフルネスはこれからも知識を増やしていきたいと思う。

#### 3年 M.Mさん

人の体はとても弱く壊れやすいものだと感じました。私はこれまでストレスは悪い物であり排除すべきものだと思っていましたが、今日の講演会で適度なストレスは原動力であることを知り、ストレスへの考え方が変わりました。私の強みは、精神が少し不安定な時に「大丈夫」、「がんばれ」など自分に言い聞かせて一度寝れば大抵の事は乗り越えられることです。そのように言い聞かせればなんとなく身体がわかってくれるので、これからは必要なストレスとそうでないストレスをしっかりと判断し、上手にコントロールをしていけると感じました。

最近深呼吸をして心を落ち着かせることが多かったので、今日の講演会でその仕組みが分かり、深呼吸の大切さを実感しました。また、「常に意識は未来や過去、空想などの今以外に向けられている」という言葉に納得をしました。思い返してみれば、前日の自分の行動や、今後のテストや受験のことなどで頭がいっぱいでした。普段あまり気にしない「今」に目を向けてみることで精神状態を安定させることができるのだと、理解が深まりました。受験という未来には目を背けることはできなくて、そこに向かって準備をする必要があるけれど、それも踏まえてどう壁に立ち向かうか、そう落ち着いて考えられるように心に余裕を持ってこれからの時間を大切に過ごしていきたいです。今日はありがとうございました。



### 3年 O.Sさん

受験などのイレギュラーな状態になった時には非常に緊張をしてしまうため、一般的にイレギュラーとされる状況に慣れておくことは非常に重要になってくると感じました。学習に取り組んでいるときに、学習以外の余計なことを考えてしまうことが多々あるため、マインドフルネスの練習を用いて集中力のコントロールをできるようにしていきたいと思いました。自分は何か嫌な出来事があったときに気にしないようにしていましたが、気にしないよりはかはる程度ネガティブな内容も含めて考えるようにして、そこから最終的に前向きに捉えていった方が心の成長としても良い影響があるのだと思いました。

ストレスには良い影響をもたらすものもあるという考え方をもち、これから行っていく学習や受験などのイレギュラーな状況に対しての自分なりの対処法を持っておくようにしたいと思いました。

### 3年 K.Rさん

今年一年は受験があるので、今までに味わったことのないようなストレスや負担が心身にかかると思います。普段通りにできなかったり、良いパフォーマンスができなったりするだけではなく、体や心がダメージを受けることもあると思います。そういった心配がある中で、今日の話聞くことができてよかったです。根拠や例を出しながら説明していただけたので、素直に話を理解することができました。特に著名な人の名前を出すことで、瞑想をより身近に感じました。自分の強みをわかっていることや、脅威反応をチャレンジ反応に変えることなど、どのように対処をしていくかを知ることができてよかったです。

特に、マインドフルネス瞑想は今日初めて実践してみました。その効果にとっても驚きました。ストレスやマイナス思考はあるのは当たり前で、それに自分がどう付き合うかが大事であるという話は、自分の中にしっかり残しておきたいと思いました。自分は人より緊張したり心配になったりするので、無理に緊張をなくそうとするのではなく緊張を抑えて利用できるくらいになりたいです。大事な場面というのは極度の緊張をしてミスやトラブルが起きやすいと思うので、こういった方法を駆使して落ち着いて悔いのないようにしたいと思います。

### 3年 T.Iさん

高校三年生の現在までに、いくつもの緊張する場面に出くわしてきました。クラス発表やグループ発表などの小さいものから、高校入試や試合、発表会などの大きなものまで、たくさん緊張してきました。緊張に慣れることはなく、いつもドキドキしています。私は緊張したときは「別に死ぬ訳ではない」と無理矢理考えてやり過ごしてきましたが、今回の話を聞いて、そんなに悪くない対処法だったのかなと思いました。緊張はできればしたくないものですが、程良い緊張はとても楽しく感じることもありました。それは、今考えると、「チャレンジ反応」に無意識に変えることができていたのかなと思いました。

自分に向き合うことは大学入試や将来を考える上でとても大切になってきます。これからの人生で、大学入試や就職活動などのさまざまな緊張する場面に遭遇すると思いますが、今回学んだマインドフルネス瞑想を覚え、自分との向き合う時間を大切にしたいです。特に今は毎日勤行を行なっていますが、自分と向き合うという意味では、マインドフルネス瞑想と勤行は共通していると思いました。自分のネガティブなところも認め、その場に集中できるようにしたいです。

### 3年 A.Aさん

「あのとき失敗したから」、「この先の自分はどうなるんだろう」と過去や未来を考え過ぎてしまうと、余計な不安が拡大し誰でも自暴自棄になってしまうと思います。考えるべきことは今この瞬間のみです。今の自分に何が一番欠けているのか？それを補うための行動は何か？など今の自分と向き合うことが一番重要なのだと私は思っています。今日の講演会でおっしゃっていた、マインドフルネス瞑想もそういう意味があるのだと思いました。極度の緊張感を感じた時には、目を瞑り、今この瞬間に集中をし、心身ともにリラックスができるマインドフルネス瞑想をこれから実践してみようと思いました。

### 3年 W.Yさん

今日の講演を聴いて印象に残ったことは、3つあります。

まず1つ目は、人の前に立つと頭が真っ白になってしまう理由です。私は以前からこのことを疑問に思っていたのですが、人間の本能として組み込まれている「脅威反応」によって起きているのだと知って、興味深いと感じました。2つ目は、「マインドフルネス瞑想」の重要性です。私は重要な場面になるととても緊張してしまうのですが、その理由が「今」に集中していないからだということを知り、マインドフルネスのように何か一つのものに集中することの重要性に気づきました。緊張するような場面においては、「マインドフルネス瞑想」を取り入れて、心を落ち着かせて臨みたいと思います。3つ目は、「レジリエンス」を日々の生活に取り入れることです。私は何か失敗してしまうと、ネガティブに考えてしまう癖があるのですが、今日の講演会で説明して頂いたレジリエンスのように、何か困難な状況になった時は、良い点に焦点を当てたり、違った観点から物事を見てみたりなどのポジティブシンキングの重要性を感じました。

本日は講演会を行っていただき、本当にありがとうございました。今日教わったことを日々実践していきたいと思っています。

### 3年 S.Sさん

今日は受験のために失敗しない方法、良いパフォーマンスを発揮する方法について学ぶことができた。大きなストレスや、脳に大きなダメージがあると記憶に関する脳の部位の働きが鈍くなることと、動物が生まれながらに持つ戦うか逃げるか反応が同じようなことだということがわかった。この状態を緩和するために事前に似たような場面で慣れておいたり、深呼吸や瞑想をして心を落ち着かせたりする方法があることもわかった。そして、深呼吸や瞑想の一つの手法としてマインドフルネス瞑想があることがわかった。マイケルジョーダンやジョコビッチも実際にこの手法で心を落ち着かせていることを知り、また、今日実践してみて自分もこの瞑想を毎日してみようと思った。

そして、周りの余計なことを気にしなくなれるような人になりたいと思った。自分は本番に弱いタイプだから、今のうちから心を落ち着かせられるようにしておきたい。

### 3年 Y.Mさん

先生のおっとりとした雰囲気や声の可愛さで、話を聞き始めた瞬間に自分の気持ちが落ち着いたような気がして、リラックスする事ができました。やはり、カウンセラーの先生はすごいと感じました。マインドフルネスをやってみると、心だけではなく、脳までリラックス状態になってきた感じがしたので、先生がおっしゃっていたように、1日5分だけでもいいから毎日やってみようと思います。

マインドフルネスをやっている時に、眠い感覚とは別に動いていないのにフラフラする感じになり、じっと立っていられなくなる時があったのですが、それはどのような状態を表しているのか気になります。