教室掲示

相談室だより

碧南工科高校
令和8年11月発行
No.8

心を整える時間をつくろう

テストや行事、部活動に忙しい毎日。気づくと頭の中がいっぱいになって、イライラしたり、落ち着かなくなったりすることはありませんか？そんなときにおすすめなのが「マインドフルネス」です。
「今、この瞬間」に意識を向けることで、気持ちを落ち着けることができます。

こんなときにやってみよう！

テスト前で
緊張しているとき

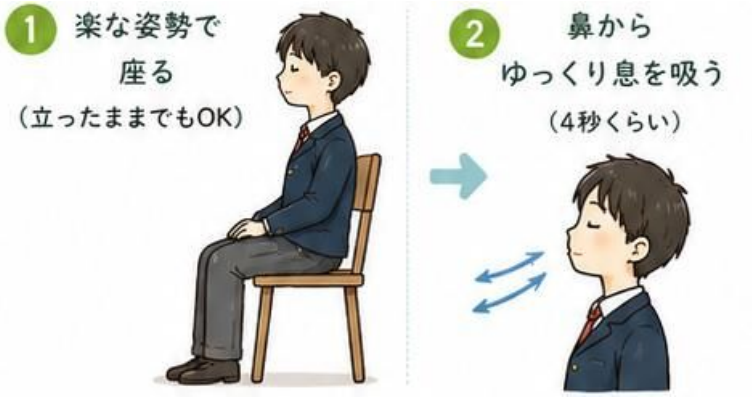
イライラして
落ち着かないとき

考えごとが
止まらないとき

緊張して
ドキドキしているとき

たった1分でOK!
いつでも
どこでも
できるから
試してみてね♪

～1分でできる！マインドフルネス～



途中で他のことを考えてしまっても大丈夫！
「考えていたな」と気づいたら、
また呼吸に意識を戻そう。

1日1分からでOK!
うまくできなくてOK!

私たちの心は過去や未来にとらわれがち。
呼吸に意識を向けることで「今、この瞬間」に戻りやすくなります。
そうすると、心と体がリラックスして、頭の中がスッキリします。

☆11月のスクールカウンセラー来校日☆
11日（水）、25日（水）11：00～18：00
面談を希望する場合は、担任の先生、保健室　片岡先生、相談室　稲垣に申し出てください。