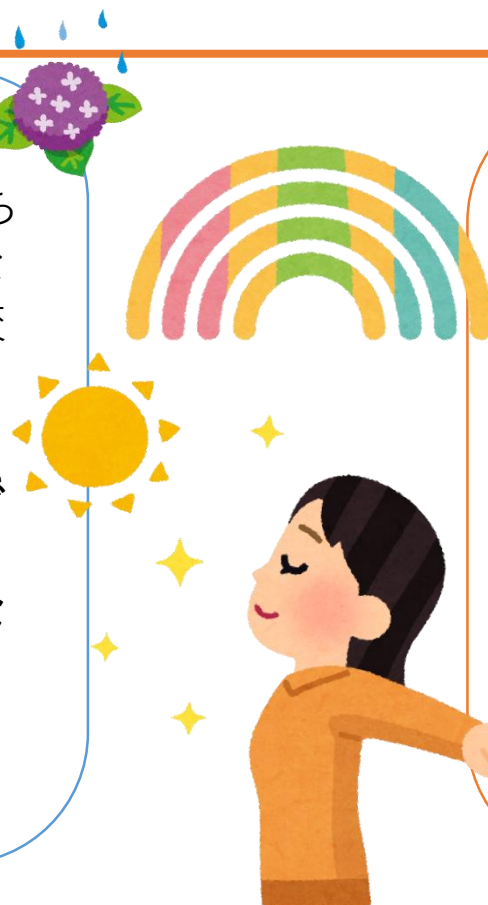


『ないもの』ではなく『あるもの』を考えようーマインドフルネスのすすめ②ーSC渡邊ー

みなさんは、「今、好きな場所にいけない!」「あのお店のケーキが美味しくて好きなのに食べられない!」「友達と遊べない!」「あ一時間がない!」「友達があつ森やってるのに、うちはスイッチがない!」…などと感じたことはありませんか? ないものばかり考えると気が滅入ってしまいますよね。これからは、ないものを考えるより、**今、自分にあるもの**を考えていきませんか?



「やる気、でないな・・・」
6月から雨の日が多く、気持ちが滅入ったり、体調が悪くなる
ことがありますよね。学校
に来て、なんとなく不調の
とき、こう考えませんか?
「でも、学校に来ることが
できた!」「制服に着替える
ことができた!」「忘れ物し
なかった!」など。できない
ことよりもできたことを
考える練習をしてみましょ
う。



✿【ストレスに強くなるワーク】✿

- ①自分にできないこと、ほしいのに持っていないものを書き出してみよう。
- ②気持ちを切り替えて、今自分ができていること、持っているものを書き出そう。
(なるべく細かく書き出すことが大事! 例: 起きられた! ご飯を食べられた! など)
- ③ ①よりも②の方が数が多くなるように、なるべく挑戦してみよう!

ストレスのコントロールがうまくなりたい!
マインドフルネスに興味がある!
人は相談室・SC渡邊まで✿