和歌山県立桐蔭高等学校　保健委員会
２０１８年11月13日　第６号

Healthy ヘルシー かわら版！

～学校保健安全委員会特集号～

＜中学校保健委員の発表＞

＜高校保健委員の発表＞

10 月 18 日 13：30 から、本年度の学校保健安全委員会を、同窓会館にて開催しました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、ＰＴＡ代表の方々、中高生保健委員会代表生徒、学校代表職員を含め計 29 名の参加をいただき、「心の健康」をテーマに健康課題について研修を行いました。まず、中高それぞれの保健委員が、校内での取り組みについて発表しました。中学校は「健康かつ笑顔に」をテーマに様々な取り組み事例を紹介しました。高校は１Ａ曽和穂乃香さん・１Ｂ中嶋菊七さんが「健康セミナー」や「ヘルシークッキング」などの活動報告と「健康観アンケート」の結果をもとに、心の健康についての考察を発表しました。その後、本校カウンセラー　田中純子先生に「マインドフルネスについて~自分を知る~」と題したご講演をしていただき、感情を「コントロールする力」の大切さについて教えていただきました。

「マインドフルネス」の詳細については裏面で！！

「マインドフルネスについて」~自分を知る~

本校のスクールカウンセラーでもある田中純子先生が、マインドフルネスについての講演を行って下さいました。その内容をお知らせします。

マインドフルネスとは？

・感情をコントロールする力の一種で、仏教の瞑想法を応用して開発されたものです。

効果

①ストレスの低減
②集中力アップ
③衝動性のコントロール

マインドフルになる

今この瞬間に注意を向け、物事を批判的に捉えることなく、ありのままを存分に味わう。

そのためには？

田中純子先生

①反応をコントロールする

例

深呼吸をする
ストレスの多い状況から離れる
横になる
水を飲む

リラクゼーションを取り入れよう!!

②ポジティブな合図に注目する

例

綺麗な景色、楽しそうに話している光景、笑い声などに注目する
→リラックスする!

③アテンショントレーニングをする

自分の目の前の環境に注意をむけよう!

無理をしないで、休息することが大事だね。