



本丸だより

令和5年度 第8号 令和5年12月4日(月)

新発田市立本丸中学校

新発田市緑町2-7-22

TEL 0254-22-2525

FAX 0254-22-0342

<https://honmaru.shibata.ed.jp/>



On y va

～ さあ 行こう ～

校長 三浦 学

実りの秋。「いじめ見逃しゼロ」の活動や「あいさつ運動」など、豊かな実りで結んでくれました。ご家庭、地域の皆様のご支援に心より感謝申し上げます。全校朝会で次のような話をしました。

3年生の皆さんは進路決定の時期を迎え、私立高校受験まで一ヶ月余りとなりました。2年生、1年生の皆さんも部活動の県新人大会の時期に入っていきます。「懂れるのやめましょう」という言葉が話題になりましたが、試合前のように“さあ 行こう”ということで話をします。

まさに決戦を前にして不安が募ったり、気持ちが落ち着かなかったり集中できなかつたりということがあると思います。そんなとき心や体をケアする技術として医療やビジネスの世界で導入されているのが「マインドフルネス」です。グーグルやアップルなどでは社員のストレスを軽減し生産性や創造性を高めています。最近では日本でも導入され新聞やNHKでも紹介されました。もともとは瞑想を医療に役立てようと宗教色を無くして開発されたもので、次世代のメンタルトレーニングと言われていています。ジョコビッチ選手は毎日15分行っています。

マインドフルネスは不安感を減らし、特に試験への不安にも役立つそうです。他に集中力や自分への思いやりが増す。気持ちを落ち着かせる。ネガティブな感情を軽くする。リラックスでき自分を受け入れられるようになる。怒りと問題行動を減らす、などの効果があります。

マインドフルネスとは「今、この瞬間に実際に起きていることに注意を向ける」ことで、過去や将来の不安について考えず、それを優しい気持ちと好奇心をもって行う。例えば気持ちが落ち込んでいるとき「今、落ち込んでいるんだね」と少し距離をとって自分を見つめることができれば、落ち込んでいる気持ちやネガティブな感情がふくらんでいくのを止めることができます。

エイミーさん(医師)は、そのトレーニングの最初に「数分間休み、呼吸に気持ち・注意を向ける」をあげています。休もうとしても考えが駆け回ったり、怒りを感じていたり、ソワソワしたりすることがあります。でも、それを優しさで好奇心をもって感じることでマインドフルネスで、今、自分に注意を向けて気づけばマインドフルだといえると言います。

(参考図書等 エイミー・サルツマン著『インスタントヘルプ! 10代のためのマインドフルネストレーニング』、読売新聞「広角多角」R5.4.30、石川善樹著『疲れない脳をつくる生活習慣』)

日々さまざまな不安やストレスなどがありますが、対処する技術を身に付けてみんなで乗り越えていきましょう。エイミーさんは「今、ここに注意を向ける」練習をすれば、自分に優しくなれて自分のとるべき行動を選べるようになる。自分らしい人生を生きたり、夢を実現したりできる、と言います。皆さんの自分らしい人生、夢の実現に向けて、“さあ 行こう (On y va)”。

前野隆司教授は、「幸せの4因子」のうちの一つ「ありのままに！」因子を、「独立性と自分らしさ」の因子だと言います。夢の実現は「やってみよう！」因子です。今、ここに注意を向ける。やってみようまず、ゆっくりと長く息を吐く深い呼吸から。そして幸せ、ウェルビーイングになって、ありのままにいきましょう。保護者、ご家族、地域の皆様からの変わらぬご支援をお願いいたします。