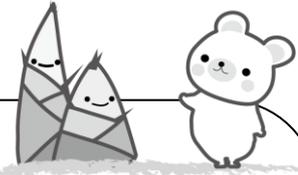


子育てなんでも相談だより3月

「マインドフルネス」、自分自身の感覚を大切にする。



マインドフルネス、という言葉が聞かれたことはあるでしょうか。

それは、「今、この時間を充実させる」こと。たとえば深呼吸をすると、今の自分に気付くことができ、ちょっと落ち着く経験はみなさんにもあることと思います。マインドフルネスは、ストレス軽減やメンタルヘルス向上などの効果が期待できることから、ビジネスや医療のほか、教育分野でも注目されています。

その中に、マインドフルネスの基本を体験できる、ちょっと面白いエクササイズがあります。それは「レーズンエクササイズ」。一粒干しぶどうを、じっくり眺め、形やしわに気づいたり、香りや柔らかさなどを感じます。そしてゆっくり口に含んで、食感や味、香りなどを感じていきます。そうすることで、気が付かなかったいろんなことをたっぷり感じることができます。この自分の感じるままに、五感でじっくりと受けとめて、今この時間が満たされることこそ、マインドフルネス。

私も仲間とともにこのエクササイズを体験しましたが、「レーズンのイメージが全然違った。」「苦手だと思っていたけれどそうでもなかった。」など様々な感想が聞かれました。

忙しい毎日では、次々と目の前のことに追われがちになりますが、そんな時、ぜひ一度、「今をマインドフルネスに」してみませんか。マインドフルネス体験はどんな行動でもできるのもよいところ、例えばお風呂も、あるいは、ドキドキしているときも。湯船のお湯の温かさが身体にじんわり伝わることを、ドキドキしている心臓の音や感覚を…じっくり受けとめてみるのです。気が付かなかったことに色々と出会えることと思います。最近子どもにもできるマインドフルネスの本も見かけますので、機会があればご覧いただければと思います。

キンダーカウンセラー 矢本洋子・原口喜充

子育てなんでも相談申込票（ご家庭控）

3/ 4 (火)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
3/10 (月)	13時～()	14時～()	15時～()	16時～()	17時～()
3/22 (土)	9時～()	10時～()	11時～()	12時～()	
3/24 (月)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
3/27 (木)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()

●希望時間を○で囲み、複数ある場合は、時間横の()内に希望順に番号を記入してください。

●平日 14 時以降をご希望の場合は、園までお問い合わせください。

★担当 矢本：4、10、22、24、27 原口：27

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・きりとり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

子育てなんでも相談申込票（申込用）

3/ 4 (火)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
3/10 (月)	13時～()	14時～()	15時～()	16時～()	17時～()
3/22 (土)	9時～()	10時～()	11時～()	12時～()	
3/24 (月)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
3/27 (木)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()

組名 () 子ども氏名 ()