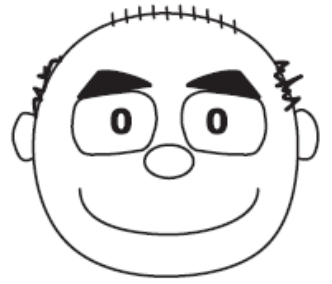




すくすく



NO.95 令和6年4月1日発行

子どもでもできるマインドフルネス
—心と体を上手にコントロールする方法—

新学期になりました。しみやかな反面、不安や緊張の日々で心身とも疲れやすい時期でもあります。子どもたちが、新しい環境で楽しく過ごせることをお祈りしております。

院長

自律神経失調状態の子どもの増えています
頭が痛い、胸が苦しい、めまいがする、全身がだるい、下痢や便秘になりやすい、朝気分がすっきりしない、なんとなく不安でイライラする、集中力が続かないなど、脳や体がストレス状態に陥り自律神経失調状態の子どもの受診が増えています。

自律神経には交感神経（活動の際に必要）と副交感神経（休息のときに必要）があります。2つの神経のバランスが崩れた時に自律神経失調状態になります。自律神経が乱れる原因には、環境の変化、季節の変わり目、不規則な生活、食生活の乱れ、ストレス、病気などがあります。

自律神経を整える方法

薬もありますが、薬以上に大切なのが、食事や睡眠、運動、生活習慣の改善、ストレスの解消などです。

トレーニングの方法には自律神経訓練法やマインドフルネスがあり、YouTubeでも紹介されています。

マインドフルネス

私たちは、今この瞬間を生き延びようとしていますが、意外と過去の失敗や未来の不安といったネガティブなことを考える時間も長く、自分で不安やストレスを強くしがちです。マインドフルネスは過去や未来ではなく、今、ここで起こっているものごとを体験し、目の前のことに集中する状態を指します。具体的には、日々起こっている心配事や不安な気持ち、仕事や他人からの評価など頭の中に浮かんでくる気持ちを鎮め、今だけに集中できるように精神状態を自分でつくる方法です。その方法の基本は呼吸法と瞑想です。瞑想というと難しく思えないと思われがちですが、子どもでも数分間で実施できる方法があります。

お勧めの本を紹介するのでお子さんと一緒にやってみましょう。毎日続けることが大切です。

心が落ち着き、集中力がグングン高まる！
子どものためのマインドフルネス
（キラ・ウィリー著、アンニー・ベッツィラスト、大前泰彦訳。創元社）

23種類のマインドフルネスエクササイズがイラスト付きで掲載！



①寝る前や朝起きた時にマインドフルネス
布団の中で寝ながらできる方法で、副交感神経が優位になりリラックスした状態で入眠できるようになります。寝落ちしても大丈夫です。マインドフルネスエクササイズの一つを紹介します。
例：ロウソクの火をふき消そう
ロウソクを持っていて想像できるか

な。長く息を吸い込んで、ロウソクの火にゆっくり、ゆっくり息をふきかけよう。炎がゆらゆらとゆれるように、ゆっくりゆっくりふきかけるんだ。ふき消さないようにね！息を長く吸って。ゆっくり吐いて。長く吸ってゆっくり吐いて。今度は、長く吸ってから、ロウソクをふき消してしまおう。フー——ッ



②授業のはじめにマインドフルネス

授業の前に数分間のマインドフルネスをしてから授業を開始する方法です。授業の途中でやっても効果的です。
例：目と口を瞑って、心の中で3つ数える間ゆっくり息を吸って、6つ数える間息を吐きます。これを3〜4回繰り返します。最後に息をいっぱい吸って全部吐き出します。こうすると、ザワザワしていた教室が静かになり、授業に集中できるようになると思います。

家庭や学校で子どもたちと一緒に！
もっとも大切なのは継続することです！

