

子どもとの関わり方の一助となれる言葉を発信していきます

ストレスとうまく付き合う

～マインドフルネスを身につける～

コロナ禍の収束と共に、以前の社会生活が始まりいろいろなイベントが秋に行われました。皆様、お疲れはいかがでしょうか…。子どもは、いつも元気そうです。でも、見えないところに心の歪みがいっぱいです。ストレスは、いつでもどこにでもあるものです。

ストレスとうまく付き合うためには、「マインドフルネス」という考え方や態度を身につけていることが、役に立つと言われています。

マインドフルネス…簡単に言うと、「気づき」です。自分に生じる様々な反応に対して、それが「良い」とか「悪い」などの評価をせず“ふ～ん”“そうなんだ”と、ただただひたすら受け入れることです。評価を入れないことが、心を守っているのかもしれませんが、その状況をありのままに受けとめ続けます。ストレスの対処も、good サイクルをめざしたいものです。上手に自分の心をケアしていきたいですね。

ストレスは基本的に嫌なことが多いので、負の考え・感情、身体をつらい反応、ネガティブな行動になりがちです。子どもたちも、様々なストレスの多い中頑張っています。

文句ばかり言っているように聞こえます。イライラして関わりにくい時も多いです。冷静に受けとめ対応するためにも、私たち大人が、マインドフルネスを心得たいですね。

【効果】

ストレスに対する回復力の向上（レジリエンス・折れない心・しなやかな心）

仕事のパフォーマンスの向上（集中力・注意力・記憶力・判断力・創造力）

感情調整力の向上（不安・落ち込み・怒り・恐怖・自己嫌悪）

自己認識への変化（思考ループの抑制・落ち着き・欲望コントロール）

他人を思いやる慈愛心・チームワーク力の向上

心の知能指数であるEQの向上

免疫機能の改善（自律神経・皮膚疾患・痛み・肩こり）

睡眠の質の向上（不眠・寝つき）

MINDFULNESS

