



青少年教育センター「はばたき だより」第6号のお知らせ

日頃より、青少年教育センターの活動に御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。3月を迎え、進級や進学、新年度に向けた準備が本格化する季節となりました。進級・進学は大きな節目であると同時に、不安や緊張を感じやすい時期でもあります。今号では、臨床心理士より新たな一歩を安心して踏み出すためのヒントをお届けします。

はばたき だより第6号 臨床心理士コラム

「グラウンディング」

来年度に向けて少しでも不安を和らげるために、「グラウンディング」について紹介したいと思います。

▶グラウンディング (grounding) とは？

直訳すると「地に足をつける」。心理療法の分野では、「今ここに意識を向け、心を落ち着かせる方法」のことを言います。不安やストレスを感じると人の意識は過去の後悔や未来への不安に向かいがち…。その結果、心や身体が不安定になることがあります。「グラウンディング」は、このような「意識の迷子状態」を防ぎ、今ここに集中することで心を落ち着かせる方法です。フラッシュバックや解離症状（現実感の喪失）にも有効とされています。

▶グラウンディングのやり方

～5-4-3-2-1 テクニック～

これは五感を使って「今ここ」に意識を向ける方法です。

次の手順で、目の前の現実に意識を集中させましょう。

1. 「見えるもの」を5つ挙げる

例：壁時計、窓、植物、窓の外の木、テーブル上のノート、本、

2. 「聞こえる音」を4つ挙げる

例：車の音、時計の秒針音、風の音、鳥の声、エアコンの音、自分の呼吸音

3. 「触れられるもの」を3つ感じる

例：服の感触、足が床につく感覚、椅子の硬さ

4. 「嗅げる匂い」を2つ意識する

例：コーヒーの香り、ハンドクリームの香り、花の香り

5. 「味わえるもの」を1つ挙げる

例：口の中の味、ガムやタブレットの味

☆この方法を使うことで、意識を「今」に引き戻し、不安を和らげることができます。

☆ほかに深呼吸や裸足になって足の裏を意識する方法もお勧めです。冷たい水で手を洗う、手足をさするなど触覚や温度の感覚を利用すると、意識が現実に戻りやすくなるとも言われています。

☆不安やパニックが強いときは、まず自分が「地面にしっかり立っている」ことを意識するだけでも落ち着くことがあります。

▶日常生活に取り入れてみる

- ・朝起きたときに5分間深呼吸する
- ・通勤通学途中や散歩のときに周りの景色や音に意識を向ける
- ・食事の前に食べ物の香りや見た目を意識する など

☆スマホやパソコンから離れて、自然に触れる機会を増やすことも大事！

【参考】なつめ【グラウンディング方法】5つの効果と初心者向け実践ガイド
ひだまりこころクリニックホームページ



新年度も青少年教育センターは、皆さんの心に寄り添いながら、より良い支援を目指してまいります。進級・進学を迎えるすべての皆さんが、自分らしく輝ける一年を迎えられるよう願っています。お子様のことでお困りの保護者の方がいらっしゃいましたら、ぜひ青少年教育センターへ御相談ください。