

### 生徒・保護者の皆様へ

師走の候、後2週間で今年が終わりますね。3. 11から9ヶ月が経ち、長かったような短かったような不思議なことをたくさん体験した年でした。来年が平穏な年であるといいですね。

もうすぐ新しい年になるというのに私は、今勉強しているBIPS（バイオインテグラル・サイコセラピースクール）の提出期限が終わっているレポートをまだ書き終えていません。今年にあったことは今年の中に終わらせようと今せっせとない頭を振り絞って書いています。

皆さんは、どうでしょうか？今年に立てた目標や今年にやらなければいけないことは、もう終わらせましたか？後2週間あります。心残りがないようにできることをやって新しい年を迎えましょう！

今回は、植物のしなやかな成長をヒントに、心身を浄化し、エネルギーを充電する方法について情報提供します。



### ＊元気のエネルギーは何処からくるの？

3. 11の影響で気仙沼市大島のゆずの木は、かなりの被害を受けました。



倒れかかった木を見て、Tさんはもうあの木にはゆずは生らないと思ったそうです。ところが今年の秋に庭のゆずの木にたくさんのゆずが生っているのを発見してTさんは、『とても元気をもらった。』と、ほんとうにうれしそうに話してくれました。花も木も草も地に根を張る植物は、とても生命力があります。根は、

地上での豊かな成長を支えるために大地から栄養分を吸い上げ、地下で根を張りバランスを保っています。根を張っていない木は、どんなに幹が太く、枝を長く伸ばしていたとしても、ちょっとした衝撃で倒れてしまいます。根を張る植物は、大地から成長するためのエネルギーをもらうことができます。このような、自然のエッセンスを活用したイメージ法を、「グラウンディング」といいます。グラウンディングは人間にも活用できます。グラウンディングとは、イメージを使って大地とつながり、必要のない感情やエネルギーを手放し、浄化する方法です。道具は何も必要なく、数分でできます。先日ある中学校の3年生に向けてミニ講話をしました。“元気”や“やる気”のエネルギーがほしい人には効果的です。興味のある方はSC村上に申し出てください。詳しく教えます。



### ♥A子さんは、自分のどんな部分に気づいたのでしょうか？

A子さんは、地下鉄に乗るため階段を下りていました。その時、反対に地下鉄を降りて地上に上がってくる女性B子さんがいました。外が雨だと知ったB子さんは、



携帯傘のカバーをはずし、傘を被る準備をしました。その時カバーを下ろしたことに気づいていないB子さんにA子さんは、『カバー落としましたよ。』と伝えてあげました。B子さんは、変な顔をし、無言で通り過ぎて行ったそうです。それを見たA子さんは、あることに気づきました。A子さんは、どんなことに気づいたのでしょうか？



※これは、実際にあったお話です。皆さん気づいたことがあったらSC村上に教えてください。

スクールカウンセラーの1月・2月・3月の相談日時 金曜日勤務（12:00～16:00）

1月 13日・20日・27日

2月 3日・24日

3月 2日・9日

相談室 ☎ 34 - 3614