

+心の救急箱+

思考停止法

デジタル
デトックス

ネガティブな考えや感情が頭のなかでグルグルしてきたら、思いっきり頭の中で「ストップ!!」と声をかけよう

不安をあおりがちなメディアから実際に離れるだけでも、少し楽になりますよ

状況は必ず良くなります！
「この騒動が終わったら何をしよう」と未来に楽しい予定を立ててみましょう
(現実的でないものでもOKです)

良いイメージを持つとう
希望を持ち続けよう



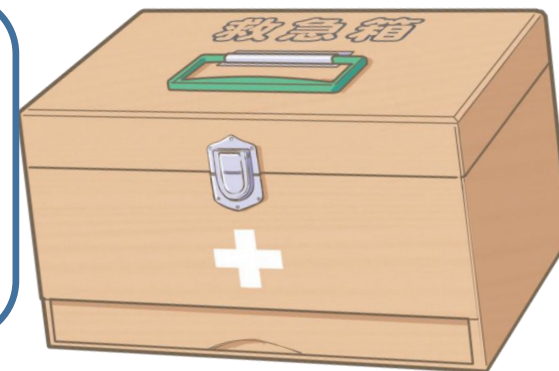
セルフトーク

自分を落ち着かせたり励ましたりする言葉を自分に言い聞かせてみよう！

「大丈夫、大丈夫！」
「マレッシュ！」

10秒呼吸法

- ① 姿勢を整えます
- ② 静かに目を閉じます
- ③ 口から息を全部吐きだします
- ④ 1、2、3と鼻から息を吸いながらお腹を膨らませます
- ⑤ 4で、いったん息を止めます
- ⑥ 5、6、7、8、9、10で、口から息を吐きだしながらお腹をへこませます
- ⑦ ④～⑥をくり返します



+心の救急箱+



- ①両手で力を込めて「グー」を作ります
- ②そのまま5秒数えます
- ③その後、ゆっくり力を抜きます
- ④力を抜いたら、今度は10数えます。これを3回行います。



ユーモアを忘れずに

笑顔やくすっと笑うだけでも、不安感やイライラを和らげることができますよ！

こころだって体です。できる限り規則正しい生活、バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動をこころがけましょう

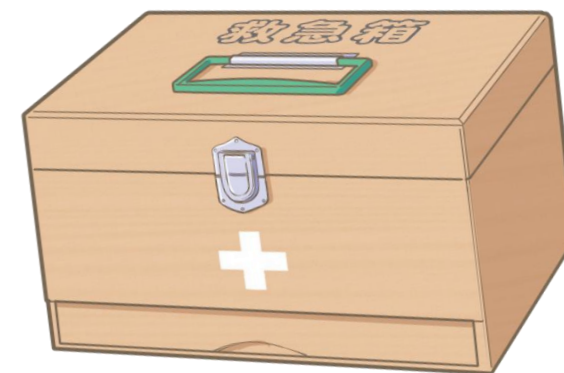


良い体調を維持しよう



限られた空間でもリラックスを

絵を描いたり、ストレッチをしたり、音楽を聴いたり、好きな本を読んだり、のんびりお風呂に入ったり、変なダンスを踊ってみよう！



～こんな時こそ、心のセルフケアを～

スクールカウンセラーの南谷です。



臨時休校期間が続いています。

いつもの学校生活とは異なる日々が長く続いており、

色々なところでストレスが溜まりやすい状況じゃないかと思います。

こんな状況ですので、ストレスがたまるのはある意味**仕方のない**ことです。

生徒のみなさんだけでなく、保護者の方々も、ストレスがたまったときにはこの「心の救急箱」をぜひ参考にしてください。

皆さんが元気な姿で学校再開日を迎えられるよう、自分自身を十分に大切にしてお過ごししてほしいと思います♪

保護者の方もお子様の体や心の健康について心配なことがあれば、学校までご連絡ください。また、あいあいシステムもご活用ください。