

# こんなときに、やってみよう！

こころ

心とからだのセルフケア（19項目版用）

こうもくばんよう

大変なことがあると、心とからだが、その大変なことに立ち向かおうとします。

大変なことがあった後、心とからだはいつもどちらが変化を起こします。

それは、だれにでも起こる自然な変化です。

そして人は、その心とからだの変化を小さくしていく回復力をもっています。

それを、「セルフケア」の力と言います。

心とからだの変化に気づいたとき、「こんなことをするといいよ」という方法を  
みなさんに紹介します。

## 心とからだの変化

こうすればいいよ！

1

びっくり・興奮

落ち着く・リラックス



なかなか眠れない



ちょっとしたことで  
どきっとする



顔やからだに  
力を入れてから、  
力をふわーっと  
ぬいてみよう



息をゆっくり  
はいてみよう



楽しいことを  
考へてみよう

まずは  
落ち着いて

いろいろしたり  
かっとしたりする

2

悪い出してつらい

信頼できる大人に話を聞いてもらう



こわい夢を見る



悪い出してつらい…

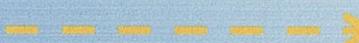


やっと体験を話せるときが来たんだね



3

まひ・さける



楽しいことをする・少しずつチャレンジ！



本当のことと思えない

悲しいのに  
涙がでない…

そのことは話さない

つらいことをさすることで、心とからだを守っているのです。

まずは、楽しいことをみつけましょう！  
 楽しいことをして、心とからだのエネルギーをたくわえたら、少しずつできそうなことからチャレンジしてみましょう。



4

マイナスの考え方かぶ

自分が悪かったと  
思ってしまう自分の気持ちを  
わかってもらえない

荷だから楽しくない

つらいことがあったときは、マイナスの考え方かぶんでくるのも自然なことです。  
 でも、自分をせめないでくださいね。

人はマイナスの考え方をエネルギーにして、プラスの考え方へ変えていくことができます。

将来の夢もエネルギーになります。



お互いにいたわり、はげましあうことも、大変なことを乗りこえる力になります。

つらいことがあっても、思いきり楽しんでいいのです。  
 つらいことと向きあうときと、楽しむときとを切りかえながら、前に進んでいきましょう！