

こんなときに、やってみよう！

心とからだのセルフケア（31項目版用）

大変なことがあると、心とからだは、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とちがった変化を起こします。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

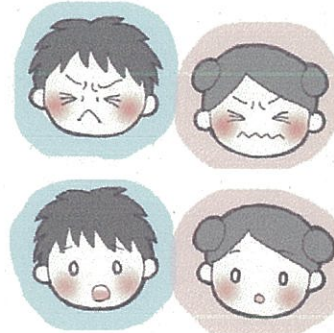
緊張・興奮

落ち着く・リラックス

からだが大変なことに立ち向かっています！



なかなか眠れない



顔やからだに
力を入れてから、
力をふわっと
ぬいてみよう



ちょっとしたことで
どきどきする



いらいらしたり
かっとしたりする

息をゆっくり
はいてみよう

楽しいことを
考えてみよう

まずは
落ち着いて



2

思い出してつらい

信頼できる大人に話を聞いてもらう



こわい夢をみる



思い出してつらい…



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

つらいことをさけることで、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。



悲しいのに
涙がでない…



そのことは話さない



4

マイナスの考えがうかぶ

つらいことがあったときは、マイナスの考え
がうか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。



自分が悪かったと
思ってしまう

人はマイナスの考えをエネルギーにして、
プラスの考えに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。



自分の気持ちを
わかってもらえない



何だか楽しくない



お互いにいたり、はげましあうことも、
大変なことを乗り越える力になります。

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！