

こんなときに、やってみよう！

心とからだのセルフケア（19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

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
どきどきする



いらいらしたり
かたしたりする



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!



本当のことと慧えない



慧しいのに
涙がでない...



そのことは慧さない

つらいことをさけることで、心とからだを慧っているのです。

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

マイナスの考えがうかぶ



自分が慧かったと
慧ってしまう



自分の気持ち
わかってもらえない



何だか慧しくない

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。

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。



お互いにいたわり、はげましあうことも、
大変なことを乗り越える方になります。

つらいことがあっても、慧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！