

こんな時に、やってみよう！セルフケアと心のケア

岩手県教育委員会

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、たくさんがんばります。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反応です。

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」の力といいます。また、お互いがいたわり、励まし合う「心のケア」が、この大変なことを乗り越える力になります。

心とからだの変化に気づいた時、「こんなことをすると、いいよ」という方法をみなさんに学んでもらいと思います。

心ととからだの変化

こうすれば、いいよ！

1, 緊張・興奮(過覚醒)

からだは全力で立ち向かっています！

ちょっとしたことでどきどきする。

なかなか、ねむれない

イライラする



肩をあげてストンと力をぬく

息をゆっくりはく

楽しいイメージを浮かべる

2, 思いだすしてつらい！(再体験)

頭から離れない

思いだして、つらい

こわい夢をみる



信頼できる人に話を聴いてもらうといいよ。



3, マヒ・さける

どうして涙がでないのかな
できるだけ考えないようにする
海には近づかない
ニュースはみない



つらいことを避けることで、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！

心とからだのエネルギーをたくわえましょう。

心とからだのエネルギーをたくわえたら、少しずつチャレンジしましょう。



防災教育をしっかり学びましょう！

4, マイナスの考えが浮かぶ

- ・自分が悪かったのかな・・・
- ・こんなことがあるんだったら、どんなにがんばっても意味がない・・・

マイナスの考えが浮かぶのも自然です。

でも、自分を責めないくださいね。

「てんでんこ」という言い伝えを大切にしましょう。

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。

絵、自分を責めている絵

建築士になる

医療に携わる仕事につく

お互いの思いやりをいっぱい届けよう

きずなの力で、困難を乗り越えよう！

こんなときだからこそ、思いきり楽しんでいいですよ

君たちには、新しい街づくり、国づくりをしていく力があります

つらいことに向き合うときと、楽しむときをきりわけて前に進んでいきましょう！