

こころとからだがほっとすること ～子どもたちへ～

不安な気持ちや心配な気持ちになっていませんか？



いやなことがあると、そわそわしたり、心配なきもちになって、泣きたくなったり、イライラしたりするかもしれません。そんなときは、おなかが痛くなったり、何もしたくなくなるかもしれませんね。

こんなふうに だれでも、うれしいことや楽しいことがあって こころが元気なときと、いやなことがあって こころに不安や心配があるときでは、からだの調子もずいぶんちがいます。

あてはまるものがあるかな？

あてはまったら、つぎのページの「こころとからだを楽にする方法」を試してみてね。



● からだ ●

- なかなかねむれない
- とちゅうで目がさめてしまう
- こわい夢をみる
- 朝、おきられない
- 息が苦しい
- 心臓がドキドキする
- なんとなく、からだのだるい
- あたまや、おなかなど、からだのどこかが痛い
- からだがかゆい、ブツブツができる
- 食べたくない / 食べることをやめられない
- なぜだかわからないけど、涙がでる

● 行 動 ●

- ソワソワして、じっとしてられない
- 小さな音でビックリする
- 一人になるのがこわい
- 夜、でんきを消してねむれない
- きょうだいやペットをいじめる
- 友だちとケンカがふえる
- 勉強に集中できない
- いつもより元気がない



● 気持ちやこころ ●

- イライラしておこりっぽくなった
- 集中できない / ぼーっとする
- 何もしたくない、やる気がおこらない
- こわくなって、ビクビク、ドキドキする
- 楽しいとか 悲しいとか、きもちが感じられない
- こんなことがおきたのは自分のせいだ と思う
- まわりのみんなは信用できない と思う



こころやからだを楽にする方法

とてもこわいことや つらいこと、自分ではどうにもできないことがあったとき、こんなふうにこころとからだに変化がおきることはだれでにでもおきる 自然なことです。

同じ体験をしても、こころやからだにおこる変化は一人ひとりちがいます。それは、あたりまえのこと。ちがってもいいんです。

でも、どれもこまってしまうことばかりだよ。そんなときは、こんなふうにしてみて。たいていは しばらくすると自然に いつもの自分にもどっていきます。

ためしてみよう！！

◆ ゆっくりお休みしよう

カゼをひいたら、ゆっくりお休みすることが大切です。こころが傷ついたときも、おんなじです。

「からだがかたいな」「何もしたくないな」って思ったときは、おうちでゆっくりしてもいいんだよ。

背中や手のひらを ゆっくりさすってもらったりするのもいいかもしれないね。



◆ 安心できる場所のことを考えてみよう

～あなたが安心できる場所はどこ？～

目をして、安全で、こころが落ち着く場所を思い浮かべてみましょう。本当の場所でも、空想の場所でも、なかったら好きな色でもいいよ。



◆ 楽しいこと ホットすることをしよう

あなたが「楽しい」「ホットする」ことはなんですか？あるならそれを やってみよう。

楽しいこと 好きなことをしていると、こころが楽になるし、ホットすることをすると、こころが落ちついてくるよ。楽しいことは楽しいと感じていいんだよ。



◆ 誰かに話をきいてもらおう

いやなことを「はやく忘りたい」「考えたくない」って思うのはあたりまえだよ。

でもね、自分の気持ちや考えを むりやりとじこめてしまうと、逆に、突然出てきたり、こわい夢をみてしまったりすることもあるんだ。

話をするのは、こわかったり、はずかしかったりするかもしれないけれど、話せることを 少しずつでいいから勇気をだして 安心できる人に話してごらん。きっと、こころが軽くなるよ。

苦しいとき、困ったときは、相談していいんだよ。



からだが楽になると、こころも楽になるよ
～ためしてみよう！～

【深呼吸】 *10回くりかえしてね *

- ① 目をつぶり、息を「ふう〜っ」と、静かに、ゆっくり、長〜く、はいてみよう。(6つ数える)

こころの中で「だいじょうぶ」って言いながら息をはくと、だんだん気持ちが落ち着いていくよ

- ② 次は、ゆっくりと、深〜く 息を吸いこんで おなかも肺も空気でいっぱいにしてみよう。(5つ数える)

おなかの中の風船をふくらませるつもりでやってみて



【ギュ〜ツ・ふわあ〜】

からだのいろんなところをギュ〜ツとちぢめてから、一気に、ふわ〜っと力をぬいてみよう。



くりかえすと、じわ〜っと温かくなってきてリラックスできるよ

レモンしぼりのイメージで…

がっこうに行けなくて、友だちと会えなくて、とてもつらいきもちになっている人もいます。もし、こまったこと、つらいこと、どうしたらいいかわからないことがあったら、相談してください。

福井少年サポートセンターには、子どもたちのための相談電話（平日の8：30～17：00のあいだ）があるよ。

福井少年サポートセンター



相談専用電話

ヤングテレホン



なやみ ついほう
0120-783-214

