

健やか（保健だより） コロナ臨時号6

臨時休校が5月31日まで延長されました。

みなさんは今、どんな気持ちで毎日を過ごしていますか？

これまでだれも経験したことのないようなことが起きている今、これからどうなっちゃうんだろう・・・と不安に感じたり、やりたいことができずにイライラしたりすることは当たり前のことです。

そんなときに、ちょっと考え方を変えてみたり、リラックスできる方法を試してみたりすることで、少し気持ちがすっきりして、楽になることがあります。

そこで、今回は心の健康のお話です。

考え方を変えてみよう!!

やり方は簡単。イライラや不安な気持ちを、次の「**考え方の基本**」を参考に变えるだけ!



今の気持ち (イライラや不安)	上の「考え方の基本」を参考に、考え方を变えてみよう
友だちに会えなくてイライラする!	○こんなときだから、今はしょうがない。会えるのを楽しみに待てよう。 ○久しぶりに会えると思うとワクワクするな~!
このままずっと休校だったらどうしよう・・・	○今、日本中のみんなががんばっているから大丈夫! ○休校中だからこそ挑戦できることをやってみようかな。
コロナにかかったらどうしよう・・・	○手洗いやマスクなど、自分にできる予防法はやっているから、それでもかかったときはしょうがない。 ○気付かずに周りにうつさないように、体調が悪いときは家で休めば大丈夫。
自分は外出しないががんばっているのに、なんであんな人は遊んでいるんだ!!	○あの人には何か理由があるのかもしれない。 ○怒ってもしょうがないか。 ○がんばっている自分をほめてあげよう。えらいぞ!

考え方を变える前と後、どちらも言葉に出して言ってみよう。どんなふうに感じるかな?

心のメンテナンスをしてみよう!!

やっぱり笑うことが大切!



笑顔になってみる

笑顔を作ると、自然に楽しい気持ちになると言われているよ!

楽しいことを考える

最近はどんなことで笑ったかな? 思い出してみよう。



笑う

楽しいテレビ番組をみたり読書をしたりする。
おうちの人とおしゃべりする。

心と体はつながっている!

体を休めてリラックス

- お風呂に入ってゆっくり。
- 目をつぶってゆっくり好きな音楽を聴く。
- ゆっくり深呼吸をする。

体を休めると、気持ちも落ち着くよ♡



軽く体を動かしてリフレッシュ

- 軽い運動は、気持ちを切り替えるのに効果的!
- 運動が苦手な人は、ストレッチなど体を伸ばすだけでも OK!



楽しいことを考える!

新型コロナウイルスが落ち着いたら、何をしたいですか?
できるだけ楽しいことを想像してみよう。

楽しみにしていた行事などの中止や変更によって、悲しい気持ちやつらい気持ちになったとき、そんな気持ちは、おりに考え方を必要はありません。先生たちを始め、同じ思いをしている友達がたくさんいます! 学校が再開したら、みんなでその気持ちを共有して、一緒に次の楽しみを見つけましょう!

そしてこんなときは・・・



気持ちの変化

- 常にイライラ
- 集中できない
- 気持ちがしずむ
- 何も (好きなことも) やりたくない

からだの変化

- だるい
- 眠れない日が続く
- 食欲がない
- いつもお腹が痛い

行動の変化

- 人に会いたくない
- 八つ当たり
- やけ食い

こんなときには・・・早めにおうちの人や先生などに相談しましょう。

PDF 資料として「こんなときだから伝えたい「レジリエンス」の話」をのせました。

(作成: 静岡大学教育学部 小林朋子研究室)

「レジリエンス」というのは、「心の回復力」のことです。

リラックスするためのセルフケアもものっているの、ぜひ参考にしてください。