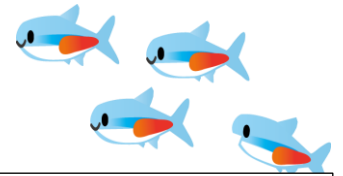


いつもと違う毎日・・・ストレスをためないために



いつもと違う毎日で

こんなことはありませんか

- * 不安だ
- * こわい
- * いつもよりイライラする

セルフケアのポイント

- * 自分の気持ちに気づいて気持ちを表現する
- * 自分にあったストレスの対処方法を見つける
- * できる範囲で他の人とのつながりを維持する

① 自分の気持ちに気づいて表現する

今の気持ちを表現する

いろいろ・つらい・さみしい・うれしい・たのしい

イライラレベル80
くらいかな

〇〇のこと、
考えてたなあ

どんな気持ちも大切に

* 自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることにつながります。

② 自分にあったストレス方法を見つける

自分にあったストレス対処法を見つける

- * 音楽をきく
- * おしゃべり
- * 空をみる
- * ストレッチをする
- * 歌をうたう
- * 日記をつける
- * よく寝る
- * 深呼吸する
- * 大好きなおやつを食べる
- * ゆっくりお風呂に入る
- * 絵をかく
- * ペットと遊ぶ
- * ヨガをする

レパートリーを増やす

* ストレスに対処する方法をたくさん持っているとう安心して過ごすことができます。

③ 他の人とのつながりを維持する

つながりを大切にする

- * 友達
 - * 先生
 - * 趣味の仲間
 - * 家族や親せき
- など

つながりを維持するには

- * ライン
 - * メール
 - * 電話
 - * 手紙
- など

一番強力なストレス対処法は
社会とつながりを持つこと

セルフケア、できていますか？

- * 簡単なリラックス方法を実施している
- * 家族や友達と連絡を取り合っている
- * 情報にまどわされないようにしている
- * ニュースを見すぎないようにしている
- * 家でも運動をするようにしている
- * 健康や栄養に気をつけている
- * 自分の気持ちに気づき、表現している
- * 自分のペースを保っている
- * 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている
- * いつもの睡眠習慣を保っている

- * プライベートの時間を大切にしている
- * 楽しめるもの、笑えるものを持っている
- * 日記をつけている
- * 友達からのサポートが得られている
- * 困った時に助けてくれる人がいる
- * ポジティブな活動に取り組んでいる
- * 家族や友達と過ごすようにしている
- * 書いたりぬったりして楽しんでいる
- * 他のストレス対処法をさがしている



いつもと違う春。登校できない春。知らず知らずのうちにストレスがたまっています。家でけんかが増えていませんか。心にゆとりが、やさしさがなくなっていしがちです。そんな時、自分の気持ちに気づいて周りの人に気持ちを言うことで、気持ちが少し楽になるかもしれません。今の自分の心と体に耳を傾けてみましょう。

登校日、みんなの笑顔と会えることを楽しみにしています。