

心のケアについて

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの岸です。

2 学期が始まり、1 か月がたちましたが、新型コロナウイルスの影響は今もみなさんの学校生活に影響を及ぼしています。思うように学習や部活ができなくて、がまんが続いているかもしれません。何だかモヤモヤするなあ、元気がでないなあ、思いつき遊んだり話したりしたいのになあ、と思っているかもしれません。

がまんが続いて心が疲れると、心が傷つきやすくなります。元気がでない時は、ふだんなら気にならないようなことでも、傷ついてしまうことがあります。そうした傷つきやすさを減らす方法は、まず体をケアすることです。体にストレスがかかっていると、イライラしたり、落ち込みやすくなります。体調が悪い時は、イライラしたり、落ち込みやすくなったりしませんか？体のバランスをととのえることで、心の傷つきやすさを減らせます。キーワードは「**からだだいすき**」です。

次のページに**からだだいすき**のリストがあるので、それぞれ書き込んで実行してみましょう。



「からだだいすき」

からだ：体を動かす

毎日何らかの運動(できれば 20 分間程度の運動)を続けましょう。
もしかしたら、**毎日の登下校で歩く**も運動かも???

例) 毎日 20 分は歩く。

だ(た)：バランスのとれた**食べもの**

食べ過ぎたり、食べなさすぎたりしないで、**規則正しい食事を**しましょう。食べないと気がすまないようにしてしまう食べ物は食べすぎ注意。ポテトチップスとか、チョコレートとか、食べ過ぎちゃう人は、気をつけてください。

例) お菓子を食べ過ぎない。

い：体をいたわる

体をいたわるってどんなイメージ? ゆっくりゴロゴロすることも体をいたわることもかも。
ストレッチする、目を休めてみる、お風呂で体をあたためるとか???

例) ストレッチする。

す：バランスのとれた**睡眠**

良い気分が保てる程度(多すぎず少なすぎず)の睡眠時間をとりましょう。睡眠大事。

例) 7 時間は寝る

き：**気分**を変動させるものを避ける

気分を変動させるもの、例えば、エナジードリンクの飲みすぎ、ゲームのやりすぎとか?

例) ゲームは 1 日に 2 時間までにする。

心の傷つきやすさを減らすもう1つの方法は、**できてる感じ**を増やすことです。**できてる感じ**とは「自分はちゃんとできてる！」と思えて、ちょっと自信が持てる感じです。**できてる感じ**を増やすために**ちょっと難しいチャレンジ**をするのもおススメです。

「できてる感じ」を増やそう！

- ① 毎日1つ以上の活動を計画し実行しましょう。無理せず、日頃から自分で「**できてる**」と思える活動をしましょう。そしてできたら「**よし、できてる！**」と自分の**できてる感じ**を確認しましょう。

例) 朝ちゃんと起きる、部活をがんばる、朝ごはんを食べる、など

- ② **ちょっと難しいチャレンジ**: 少し難しいけれど、達成できる活動をしてみましょう。もし計画した内容が難しすぎた時は、次はもう少し簡単なことをやってみましょう。そして、少しずつ難易度を上げていきましょう。

例) 家で2時間勉強する、ゲームを決められた時間内でやめる、部屋を掃除する、など。

- ③ **できてる感じ**を増やす活動と**ちょっと難しいチャレンジ**を下のリストに書き出して、実行してみましょう。

できてる感じを増やす活動	ちょっと難しいチャレンジ
例) 帰宅したら手洗い、うがいをする。	例) 英単語を5個覚える

