

ひとり
一人じゃないよ！
みんな不安だよ。
なかよ だいす ひと
仲良しや大好きな人のことを
おも だ
思い出そう。
す げーむ きゃらくたー
好きなゲームのキャラクター
だっていいよ。
まわ ひと たよ
そして、周りの人に頼ってい
いんだよ。

ふあん
不安になった
ときには！



じぶん まわ す
自分の周りに“いいな。好きだ
な。”と思うものを置いてみて！楽
たの
しい思い出の写真もいいと思うよ。

ふあん
どんなことが不安かな？
おとな そうだん
大人に相談してみよう！

金曜日10:00 ~ 17:00 に
学校にスクールカウンセラーが来ています。
よかったら電話してね。
0771-24-3418

にゅーす み ういるす
ニュースを見たり、ウイルスの
じょうほう しら
情報を調べてばかりいない？
たの かつどう き か
ほかの楽しい活動に切り替えて！

くっしょん
クッションやぬいぐるみを
ぎゅーっ だ
ギュッと抱きしめてみよう。
あたた
おなかを温めるのもいいよ。

ふあん そと お だ
不安を外に追い出すように、ゆ
しんこきゅう
っくり深呼吸をしてみよう。
10 かいづ
10回続けてみて。

お風呂にゆっくり入ってみよう！

入浴剤を選ぶのも楽しいかもね。

せっかくできた時間。普段できなかったことを

やってみない？手芸、制作、料理、片付け、
昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。
家族でやるのも楽しいかもね。

身体を動かそう。筋トレ、ラジオ
体操、ダンス、なんでもいいよ。

お手伝いをして、親をびっくりさせるの
もいいね。感謝されたら嬉しいものね。



気分転換を
しよう！

外に出たっていいんだよ。
お散歩やちょっとした買い物。
友達と電話でお話するのもいいね。
でも、長電話にならないようにね！

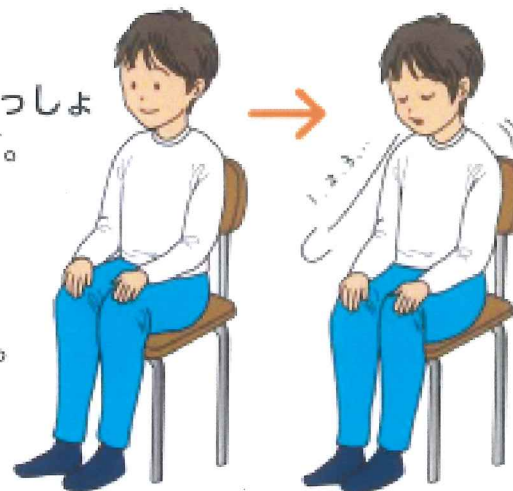
勉強をするのもいいね。苦手なところを
復習してもいいし、漢字や英語の単語を覚
えるのもいいね。できそうな予定を立てて
やると、達成感が得られるよ。

テレビやスマホやパソコンばかり
見ていない？眼を休めて、音楽
を聴いたり、ラジオを聴くのもい
いよ。歌を歌うのもいいね。

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
 - 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
 - 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
 - 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
 - 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
 - 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
 - 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
 - 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
- …… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



反応

対応

セルフケア

25

● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

