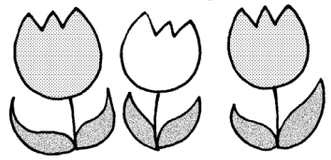
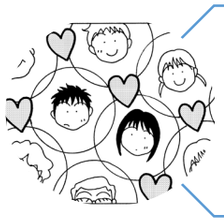
「レジリエンス」知ってますか？



今回のコロナウイルス関連では、学校の臨時休業を始め、様々な「突然の出来事」が起こっています。心も驚き、不安になって体調に変化が表れることもあります。そんな時に大事にして欲しいことです。

「レジリエンス」 ⇨ 「心の回復力」

レジリエンスとは、心の回復力のことです。これは誰でも持っている心の力です。様々な予想出来ないことが起こり、イライラしたり、不安になったりしてもそこから回復する力を持っています。皆さんが持っているレジリエンスを上手に働かせるためのポイントを紹介します。



「つながりを大切に」

家族と話をしたり、友だちには会えないのでSNSなどをうまく活用してみましょう。

会えなくても心は繋がっています。

「規則正しい生活を」

レジリエンスと規則正しい生活は大きな関係があると言われています。

早寝早起き・三食きちんと食べる・適度に身体を動かすことが大切です。

「リラックスできることを」

気分が落ち着かない、眠りが浅いなどの時は心のSOSサインかもしれません。

自分の好きなことや楽しいと思えることを優先してみて下さい。

「ありがとうの気持ちを」

学校がある日は、家族がお弁当を作ってくれたり、制服や体操服の洗濯をしてくれていたり・・・気がついたこともあるのではないでしょうか？いつもありがとうと感謝の気持ちを伝えましょう。またお手伝いもしてみませんか？

こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、
でも薬を飲むほどでもない…
こころが疲れているのかも？
そんなときは、自分でできる
セルフケアがおすすめです。

- 体を動かす
- 誰かに話してみる
- 音楽を聞く
- 今の気持ちを書きだす
- 深呼吸をする

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

すーはー 深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？　少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

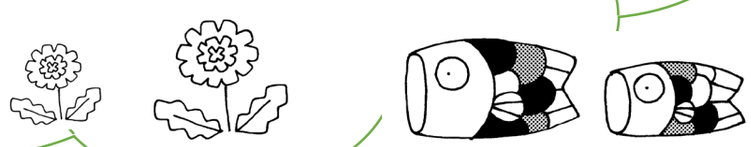
深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

自分の気持ちとうまく付き合うために・・・

①イライラや怒りがこみ上げてきた時は、物理的に距離を置いてみましょう。

②信頼出来る人に話をしてみましょう。また、相手の話を聞くことも大切です。

③自分に正直になりましょう。誰にでも気持ちの変化はあります。無理せず、休憩してください。