

普通と違った出来事があると、いつもより不安になったり、気が起きなかったり、イライラするのは当然の反応です。日常生活にもどれば自然と落ち着くことでしょう。しかし、放っておくとつらくなったりするので、いやなことがあった時にどのようにすればよいか（対処法）をお伝えします。

《自分を知る》＊書き出すと考えやすい

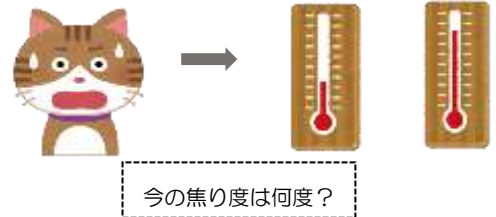
- 考え方のくせを知る（抑え込む、なかったことにする、人のせいにする、自分を責める・・・など）
- 観察者になってみる（出来事、行動、気持ちを紙に書き出して整理、心の天気や心の温度計の利用）

【このころの天気】 気持ちを天気で表してみる
色で表してもいいよ



【このころの温度計】 気持ちの度合を数字で表現してみる

例 「焦ってドキドキ」 （5段階）
落ち着いた状態を「0」 焦って「ワーン」となる
のを「5」など 自分のメモリをつくろう！



《楽な考え方》＊書き出す・声に出してみよう

- 「できごと」に対する色々な考え方などを書き出し、自分で楽なものを見つける
- まず「今できること」を考えてそれに集中
- 「もしかしたら、思い込みかもしれない」「たまには～じゃなくてもいいじゃない」「大丈夫、きっとどうにかできるはず」と考えてみる

《利用できるもの》

- 問題解決にむけて行動（今できることを考える、計画をたてる、情報を集める、問題を整理する）
- 気分転換（ゲーム・テレビ・音楽・運動）
- お助けお願い（お相談する、教えてもらう、アドバイスしてもらう、愚痴る、手伝ってもらう）

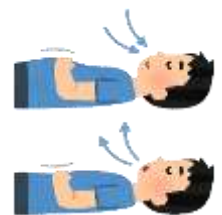
==リラックス法を使ってみよう==

◎呼吸法 （仰向けに寝たほうがわかりやすい）

おへその下に風船が入っていてそれを膨らませたり、へこませる感じで。

6～8 **息を吐く** → 2 **おく** → 3～4 **鼻から息を吸う**・・・これを繰り返す。

息をきちんと吐くことがポイント！



◎力の抜き方 筋肉に力を入れストンとゆるめ、力が抜けた身体をじっくり感じる。例えば両肩をぐっと首に向かって寄せてストンと力を抜くなど。寝付けない時は額、顔なども力を入れて緩めるのもよい。



ゲームや YouTube もほどほどなら気分転換になりますが、やりすぎると身体の一部が緊張しすぎたり、興奮したりします。リラックスの基本は“緊張を緩める”ことです！

色々やってみても、身体の調子が悪い（頭・お腹が痛い、熱が続くなど）、眠れない、食欲がない、いつも楽しいことが楽しく感じられない、何も無いのに涙がでてしまう、イライラが止まらないというようなことが続く時は、周囲の大人に相談してください。

（学校カウンセラー ちょうきんえなあるこ 長 栄 薫子）