

# カウンセラーだよ!



みなさん、こんにちは。長引く自粛生活、本当におつかれさまです。今年の夏休みは、37日間。

「どこにも行けない!何もできない!」と言いたくもなりますが、おうち生活を充実させてみませんか?

今回は、カウンセラーおすすめ☆セルフケア50を紹介します。がんばった心と体を癒してあげましょう。

## カウンセラーおすすめ☆セルフケア50

### \*体をいたわる

- 早寝早起きをする  7時間ねる  一日三食食べる  疲れたら休む



### \*ワクワク好きなことを楽しむ

- すきなものを食べる  すきな本を読む  すきなテレビを見る  すきな楽器を演奏する
- すきな曲を聴いて歌う  すきな絵を描く  すきな香りをかく  すきなもの・ひとのことを考える

### \*自然とふれあう

- 窓をあける  花を飾る  植物に水をやる  日光を浴びる  外出する  ペットと遊ぶ
- 青空を見る  水や波の音をきく  自然の写真をみる  季節行事をする

### \*体を動かす

- 散歩をする  なわとび  ダンス  スポーツをする  ストレッチをする



## \*断捨離をして気分スッキリ

掃除をする 断捨離 シャワーを浴びる ゆっくりお風呂に入る 体のお手入れ 髪を切る

## \*気持ちをリラックスさせる



深呼吸をする お茶をいれる 料理をする いつもよりゆっくり動く 自分をほめる

声を出して笑う 泣く 自分の時間をつくる 肩を5秒上げてストンと落とす(筋弛緩法)

気持ちを言葉にする 日記をつける 自分のイライラしやすいパターンを分析する

五感をフルに使い、ゆっくり味わって食べる(マインドフルネス)



## \*人とつながる

家族や友達とおしゃべりをする 困ったときは人に相談する グチを話す お手伝いをする

気持ちがしんどくなったら、一人で悩まずに相談してくださいね

よりそいホットライン	24時間フリーダイヤル・FAX	☎0120-279-338
24時間子ども SOS ダイヤル	24時間フリーダイヤル	☎0120-0-78310
横浜子ども虐待ホットライン	24時間フリーダイヤル	☎0120-805-240
かながわ子ども家庭110番	月～土 9～21時 LINE相談	ID検索「@kana_kodomo110」

### 【参考にしたウェブサイト】

- ① <新型コロナウイルスと子どものストレス>こどもが考えた気持ちを楽しむ23のくふう  
[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/cxc05\\_coping20210525.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/cxc05_coping20210525.pdf)
- ② ひとりじゃないよ 死にたいほどつらいあなたへ <http://www.ncchd.go.jp/news/2020/leaflet14.pdf>
- ③ [よりそいホットライン](http://www.yoriso-i.com/) | 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター (since2011.net)