

ココロとカラダの☑チェックをしてみよう。

つらかったことや、思うようにならなかった経験があると、こんなふう^{かんが}に考えたり、感じたりすることがよくあります。あなたにも、あてはまるものはありますか？

からだ



- よくねむれない、こわい夢^{ゆめ}をみる
- 朝^{あさ}、起きられない
- なんとなく体^{からだ}がだるい
- 息^{いき}苦しい
- 頭^{あたま}やおなか^{いた}が痛い



かんがえ



- どうせ自分^{じぶん}なんてダメだ
- 自分^{じぶん}なんて、生きていてもしかたがない
- みんな自分のことをバカ^{ばか}にしているにちがいない
- ひとのことなんて、信用^{しんよう}できない
- 何を^{なに}やっても、どうせうまくいかないのだから、何を^{なに}やっても無駄^{むだ}だ
- つらいできごとの場面^{ばめん}が、頭^{あたま}に浮か^うかではなれなくなる



きもち



- 落ちこ^おんで、暗^{くら}くなる
- イライラ、ムカムカする
- わけもなく涙^{なみだ}がでる
- うれしいとか、悲^{かな}しいとか、感情^{かんじょう}が感^{かん}じられない
- また悪い^{わる}ことがおこりそうでこわくなる



こうどう



- 何もやる気^きがしない
- 人^{ひと}とはなれて、誰^{だれ}ともかかわらないようにしたり、ひきこもる
- ウソをついたり、ごまかして、その場^ばをしのごく
- キレて、人^{ひと}にあたったり、物^{もの}をこわしたりする
- じっとしていられなくて、落ち着^おき^{つき}がなくなる



あてはまるものがありましたか？

「こんなふうになっちゃうのは、自分^{じぶん}だけだ…」^{おも}と思っているかもしれませんが、つらい経験^{けいけん}を持っている人^{ひと}には、よく起こることです。あなただけではありません。

