

# 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、あてはまるもののはありますか？

## からだ



- よくねむれない、こわい夢を見る
- 朝、起きられない
- なんとなく体がだるい
- 息苦しい
- 頭やおなかが痛い



## 考え



- どうせ自分なんてダメだ
- 自分なんて、生きていもしかたがない
- みんな自分ことをバカにしているにちがいない
- ひとのことなんて、信用できない
- 何をやっても、どうせうまくいかないのだから、何をやっても無駄だ
- つらいできごとの場面が、頭に浮かんではなれなくなる



## 気持ち



- 落ちこんで、暗くなる
- イライラ、ムカムカする
- わけもなく涙がでる
- うれしいとか、悲しいとか、感情が感じられない
- また悪いことがおこりそうでこわくなる



## 行動



- 何もやる気がしない
- 人とはなれて、誰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、その場をしのぐ
- キレて、人にあたったり、物をこわしたりする
- じっとしていられなくて、落ち着きがなくなる



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、自分だけだ…」と思っているかもしれません、つらい経験を持っている人には、よく起こることです。あなただけではありません。

# ココロとカラダのリラックス法

ふだんは元気に過ごせても、何かのきっかけで調子が悪くなってしまうことは誰でもあります。イライラしたり、ものすごく落ち込んだりしたときにも、気持ちをやわらげるのに役立つ方法があります。

## ○呼吸をゆっくりと吐いてみよう

落ち着きたいときは、少しだけ息を吸って、ゆっくりと長く息を吐くのがコツ。  
逆に、スポーツや勉強の前など集中力を高めたいときには、息をたっぷり吸ってみよう。



## ○からだをギューッと縮めたあとに、一気にゆるめると…スッキリ!

不安なときには、からだ全体が固くなって、緊張しているものです。  
からだの筋肉を縮めて、ゆるめると、からだ全体がじんわりあたたまり、ほぐれていきます。

## ○からだをトントン…

こめかみ(目の横あたり)や目の下を、手の指でトントンと叩いてみると、落ち着くよ。  
右手でげんこつをつくって、心臓の上のあたりを軽くなでながら  
心のなかで「大丈夫」と言ってみよう。



## ○思いついたことを、ノートに書き出してみる

不安なときには、いろんなことが頭のなかをめぐり、ますます混乱してしまいがち。  
自分の考えや気持ちを文字にしてみると、少しこころが楽になります。解決策も見つかるかも。

## ○自分のための“チェックノート”を作る

毎日のできごとや体調を、カレンダーやノートに記入してみます。  
あなたにとって、「いつ」「どんなとき」「何を考えると」しんどくなるかがわかると、  
具合が悪くなる前に、早めにこころの準備をしたり、からだを休めたりできますよ。



## ○よく寝る

横になってから、ゆっくり呼吸をしたり、からだをトントンとやさしく叩いたりしてみましょう。  
からだがだんだんゆるまって、あたたかくなってきた感じを味わうようにするとねむりやすくなりますよ。

## つらいできごとが頭から離れなくなってしまった時には…

- 繰り返し強くまばたきをする
- 手を叩いてみる
- 冷たい水で顔を洗う
- 今いる場所から見える物の名前を声に出して言う
- 自分がいま「安心できる場所」にいることを想像する