

# 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<sup>かんが</sup>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<sup>ゆめ</sup>をみる
- 朝<sup>あさ</sup>、起きられない
- なんとなく体<sup>からだ</sup>がだるい
- 息<sup>いき</sup>苦しい
- 頭<sup>あたま</sup>やおなか<sup>いた</sup>が痛い



## かんがえ



- どうせ自分<sup>じぶん</sup>なんてダメだ
- 自分<sup>じぶん</sup>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<sup>ばか</sup>にしているにちがいない
- ひとのことなんて、信用<sup>しんよう</sup>できない
- 何を<sup>なに</sup>やっても、どうせうまくいかないのだから、何を<sup>なに</sup>やっても無駄<sup>むだ</sup>だ
- つらいできごとの場面<sup>ばめん</sup>が、頭<sup>あたま</sup>に浮か<sup>う</sup>かではなれなくなる



## きもち



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



## こうどう



- 何も<sup>なに</sup>やる気<sup>き</sup>がしない
- 人<sup>ひと</sup>とはなれて、誰<sup>だれ</sup>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<sup>ば</sup>をしのごく
- キレて、人<sup>ひと</sup>にあたったり、物<sup>もの</sup>をこわしたりする
- じっとしてられなくて、落ち着<sup>お</sup>き<sup>つき</sup>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<sup>じぶん</sup>だけだ…」<sup>おも</sup>と思っているかもしれませんが、つらい経験<sup>けいけん</sup>を持っている人<sup>ひと</sup>には、よく起<sup>お</sup>こることです。あなただけではありません。

