

# 今い 生活充足度をチェックしてみよう

今の自分のこころやからだの充足度をチェックしてみましょう。8つのポイントのそれぞれについて、

満たせている(100点) だいたい満たせている(75点) どちらともいえない(50点) もっと満たしたい(25点)

足りていない(0点) で点をつけて線でつなぎ、グラフをつくるてみましょう。

どんなふうにしたらバランスのよい生活になるでしょうか? 支援者の先生と一緒に、あなたの生活充足度を高める計画を立ててみましょう。

## からだの健康

Q. 体調がよく、睡眠・食事が十分とれていますか?

### 性の健康

Q. 思春期の心身の変化を受け入れていますか?

### 人間関係

Q. まわりの人たちとよい関係ですか?

### 他者やルールの尊重

Q. ほかの人の安心・安全を大切にしていますか?

## こころの健康

Q. 気分がよく、大きな不安がなく、落ち着いていますか?

### たの楽しみ

Q. ワクワク、ドキドキする楽しみを持っていますか?

### 達成感

Q. 何かに打ち込んだり、「やった!」という体験をしていますか?

### 自分らしさ

Q. 自分のことが好きで、自分らしさが發揮できていますか?

## わたしの強み(いいところ、得意なことなど)

## これからやってみたいこと、身につけたいこと、考えたいこと

やってみよう!

# ストレスチェック

～こころとからだの安心・安全のために～



これは、自分のこころやからだをチェックして、自分自身の今の状態を理解したり、身近な大人や支援者にわかってもらったりするためのリーフレットです。  
強いストレスがあると、だれでもこころやからだの調子がくずれてしまします。  
また、これまでのよう生活が送れなくなったり、困りごとが増えたりすることもあります。  
自分の状態に目を向けたり、対処法を見直したりすることは、元気を回復するための第一歩です。  
自分のちからや強み、あなたが頼れる人やものなど、ストレスからの回復に役立つものをたくさん探してみましょう。身近な大人や支援者と一緒に取り組んでみてください。

# 今の自分の状態をチェックしてみよう

こんなふうに考えたり、感じたりすることありますか?  
あてはまるところに  して、くわしくお話ししてみましょう。

## 考え

- どうせ自分なんてダメだ
- 人のことなんて信用できない
- なにをやってもムダ
- うまくいかないのは、すべて自分のせいだ
- みんなに好かれなければ、自分には価値がない
- だれにも自分のことをわかってもらえない
- 自分なんて、生きていてもしかたがない
- つらいできごとの場面が頭に浮かんで離れなくなる

## からだ

- よく眠れない、こわい夢を見る
- 朝、スッキリと起きられない
- なんとなく、からだがだるい
- 息苦しい、胸がドキドキする
- 頭やお腹が痛い
- 食欲がない、逆に食べすぎてしまう



## 気持ち

- イライラする
- 落ち込む
- 不安、心配
- 緊張
- こわい、恐怖
- つねにハイテンション
- 気持ちを感じにくい

## 行動

- なにもやる気がしない
- 集中できない、落ち着かない、ミスが多い
- イライラして、物や自分や人にあたる
- つらいできごとの話はしないようにする
- だれとも関わらないようにしたり、ひきこもる
- 自分のことよりも、人のことばかり考えて行動してしまう
- ウソをついたり、ごまかしたりして、その場をしのぐ
- つらいできごとを思い出す場所や人、話題を避ける

「こんなふうになってしまふのは、自分だけだ…」「わたしがヘンなのかな、おかしななっちゃったのかな…」と思っているかもしれません。そんなことはありません。強いストレスのあとには、よくみられることです。ストレスからの回復のために、まずは自分のこころやからだの状態を知ることからスタートしましょう!そして、保護者、学校や施設の先生など、身近な大人の人に、自分の状態を説明して、理解してもらいましょう。次のページの「こころの救急箱をつくろう」や「やってみよう! リラクセーション」に取り組むことで、こうした状態は少しずつ、よくなっていくはずです。

# ここ3の救急箱をつくろう

こころを落ち着かせたり、からだを楽にしたりするために、あなたはふだんどんなことをしていますか?自分の気分をよくしたり、リラックスしたりするための方法をたくさん書き出して、「こころの救急箱」に入れておきましょう。日常生活のなかでもどんどん使って、お気に入りの方法をみつけてください。支援者の先生と話し合いながら、ほかの方法も探して、書き加えましょう。



## 例

- 好きな音楽を聞く
- お気に入りのぬいぐるみを抱っこする
- 思いつき走るなど

## リスト

## やってみよう! リラクセーション



イライラしたり、落ち込んだりしたとき、こころとからだをゆるめるリラックス法(リラクセーション)があります。何度も練習して、「こころの救急箱」に加えてみましょう。

### ゆったり呼吸法

呼吸をゆっくりと吐いてみると、こころもからだもゆったり

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。



### からだほぐし体操

からだをギュッと縮めたあとに、一気にゆるめてスッキリ!



からだの筋肉をギュッと縮めてから、ダラーンとゆるめると、からだ全体がじんわりあたたまり、ほぐれます。肩、背中、お腹、足、顔…など、からだのいろんなところをほぐしていく。