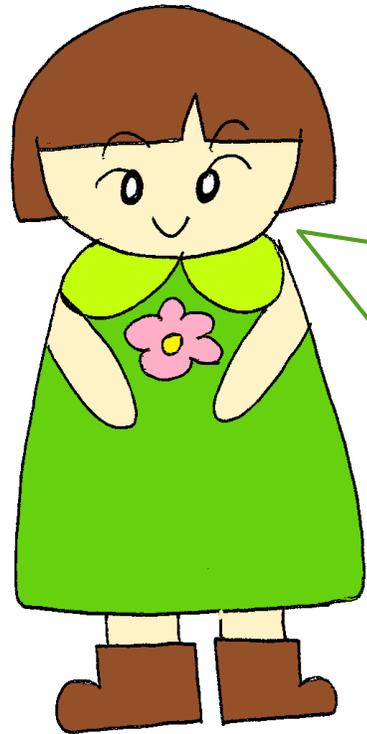


グリーンルームだより



こんにちは。

前回のセルフケア、
「自分の気持ちに気づいて、表
現する」はやってみたかな？

焦ったり、
うまくやる必要はないよ。
自分のペースでやってみてね。

今日は、セルフケアの②と③を
紹介するね♪

2020.5.19 No2



セルフケア②

自分にあったストレス対処法を見つける

- ▶ ストレス対処法は、「こころ」にエネルギーを与えることです。だから、嫌いなことよりも、好きなことをやるのがエネルギーになります。

たとえば

- 音楽を聴く
- 筋トレをする
- 絵を描く
- 料理をする
- 歌をうたう
- 家族でトランプをする



- ▶ 好きなことは人それぞれです。自分にあったものを見つけましょう。

自分にあったストレス対処法にチャレンジ

- ▶ ストレス対処法をみつけたらどんどんチャレンジしてみましょう。
- ▶ そして、つぎにレパートリーを増やしてみます。
ひとつだと飽きてしまったり、効果が薄れたりします。
- ▶ 誰とやるかも考えてみよう

「一人でゆったりとマイペースにできるもの」

と

「誰かと一緒にやれるもの」

の両方があるとよいです。



セルフケア③

他の人とのつながりを維持する

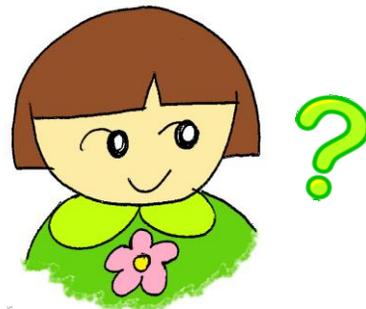
- ▶ つながりを大切にしましょう
 - * 友達 * 先生 * 趣味の仲間 * 家族や親せき など
- ▶ つながりを維持するには
 - * LINE * メール * 電話 * SNS * 手紙 など
- ▶ 「元気にしているかな？」「最近〇〇〇して過ごしているよ。」とお互いの近況報告をやりとりしてみるのもいいですね♪

一番強力なストレス対処法は、
社会とのつながりをもつことだよ～♪



セルフケアできていますか？

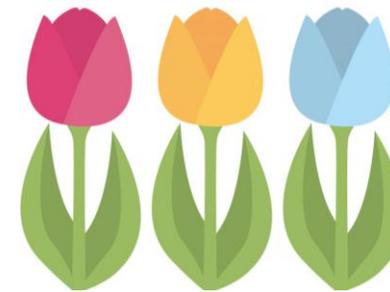
- 簡単なリラクゼーション方法を実践している
- 家族や友達と連絡を取り合っている
- 情報に惑わされないようにしている
- ニュースを見すぎないようにしている
- 家でも運動をするようにしている
- 健康や栄養に気を付けている
- 自分の気持ちに気づき、表現している
- 自分のペースを保つ
- いつもの睡眠習慣を保っている
- プライベートの時間を大切にしている
- 楽しめるもの、笑えるものを持っている
- 日記をつけている
- 困った時に助けてくれる人がいる
- ポジティブな活動に取り組んでいる
- 家族と過ごすようにしている
- かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
- 他のストレス対処法を探している



今日はセルフケア②と③を
ご紹介しました。

みんなはどんな事をして
過ごしている時間が
心地いいですか？

わたしは
鼻歌を歌いながら
お花の手入れをしている時が
とっても幸せです～♡



参考引用文献

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

“新型コロナウイルスに負けないためにセルフケア編” 2020-4-13更新

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

電話相談の方法

- ▶ 相談できる曜日
火曜日・水曜日・金曜日
- ▶ 時間 10:00~15:30
- ▶ 日本工業大学付属駒場中学校・高等学校
TEL 03-3467-2130

電話をかけたら、まず受付の人に、
「グリールームにつないでください」と言ってね。

- ▶ 一回の相談時間 20分間
※保護者の方の電話相談も受け付けております



グリーンルームだより

保護者Ver.



2020.5.19. No1
日本工業大学駒場高等学校
日本工業大学駒場中学校
グリーンルーム 畑屋真由美

初夏を迎えさわやかな季節になりました。

しかし、今年は予想もしなかった事態となり、保護者の皆様におかれましてもご心配やご苦勞が多々あるかと思われます。

子どもたちもいつもとあまりにも違う年度末、年度初めを向かえ、気持ちの整理が付かなかったり、戸惑いを覚えながらの新学期をスタートしたのではないのでしょうか。このような思いもよらない事態に直面すると、私たちは時として、「こころのバランス」を崩します。

今回は、子どもたちの「こころのバランス」を取り戻すためのヒントをご紹介したいと思います。

また、子どものことを優先し、ご自身のことは後回しにされるのが保護者の方の日常かと思ひます。そこで、「大人のストレスケア」についてもご紹介します。

このお便りをきっかけに、ご自身を優先されるお時間をもっていただけたらと思ひます。

子どものこころのケア

子どもからの信号

- ◆夜眠れない
- ◆イライラしている
- ◆SNSから離れられない
- ◆ぶつぶつができた
- ◆やる気がない etc



対応のヒント

- ◆自立、自律を支える
 - ・一方的に押し付けず、一緒に考える姿勢を示す
 - ・一人の時間を作る
- ◆自分も他者も認め、尊重する
 - ・情報に踊らされないようにする
 - ・善悪を簡単に決めない
- ◆気持ちの表現を助ける
 - ・悲しかったり、イライラしたりは自然な感情であることを伝える
- ◆子どものストレス対処のレパートリーを増やす
 - ・親子で一緒にやる
 - ・一緒に探す

この時期の子ども達は思春期をむかえ、通常の発達プロセスとしても変化が激しい時期です。

だからコロナ禍が起因の変化なのか、思春期の正常発達上の変化なのか見分けがつきづらいです。

急いで見分けをつけようとせずに、「こころのケア」を試みて、どのような経過をすすむか様子を見てあげてください。

また、子どもの様子を保護者の方が客観的に整理するためにも、子どもについて誰かに話をすることはよいきっかけになることがあります。

どうぞお気軽にグリーンルームをご利用ください。

大人もストレスケア

◆大人も疲れてます!◆

保護者の皆様は子ども優先で日々を過ごしていることと思います。だから「自分は平気。疲れてない。」と思ったり、さらには・・・「疲れたと思ってはいけない。」「がんばらなくてはいけない。大人なのだから。」と考えている方も多いかもしれません。でも、大人だって、疲れます！弱音を吐きたくなります！それが今の日本における人々が自然に抱く気持ちの一面だと思えます。

◆1日1回ストレスチェック◆

1日、1回は自分自身に耳を貸してあげてください。「大丈夫?」「疲れてない?」「がんばり過ぎてない?」と自分に聞いてあげてくださいね。

◆リラックス法を見つける◆

- ・ 読書する
- ・ 1日1回は1人の時間を持つ
- ・ 適度な運動をするetc

◆相談先をみつける◆

- ・ 1つでも多く見つけておきましょう!

◆人とのつながりを維持しましょう◆

- ・ 誰かとつながりをもつことで心にゆとりが生まれます

電話相談の方法

◆相談できる曜日

火曜日・水曜日・金曜日

◆時間

10:00~15:30

◆日本工業大学附属駒場中学校・高等学校

TEL 03-3467-2130

(グリーンルームにつないでもらってください)

参考・引用サイト

国立成育医療研究センター”新型コロナウイルスに負けないために 親子でできるストレス
コーピング編” 2020.4.10更新

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

国立成育医療研究センター” 新型コロナウイルスに負けないために お子さんの成長に応
じたケア 編” 2020.4.10更新

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/a3a812f385f7a4d77fa4f8c0bb30d77ec846d36f.pdf>