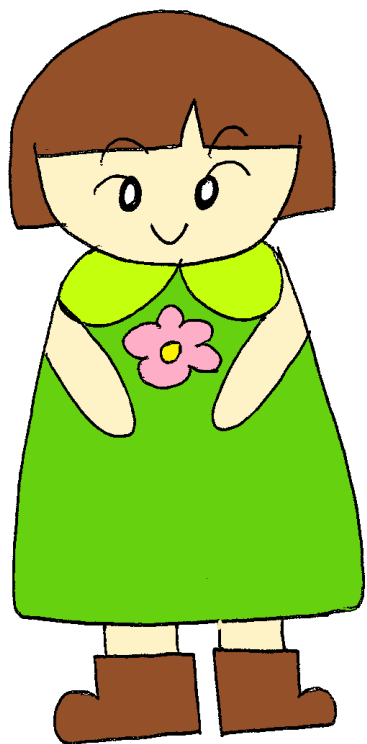


グリーンルームだより



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

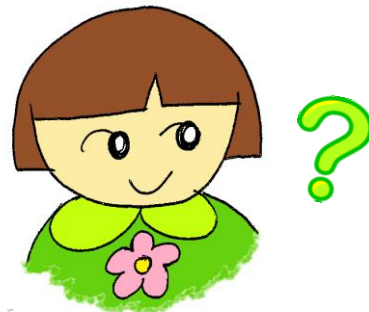
- ▶ つながりを大切にしましょう
 - * 友達 * 先生 * 趣味の仲間 * 家族や親せき など
- ▶ つながりを維持するには
 - * LINE * メール * 電話 * SNS * 手紙 など
- ▶ 「元気にしているかな?」「最近〇〇〇して過ごしているよ。」とお互いの近況報告をやりとりしてみるのもいいですね♪

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？

- 簡単なリラクセス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 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、
「グリーン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

