

八女高等学校の生徒の皆さんへ

こんな時にやってみよう！

「セルフケア」「こころのケア」について

新型コロナウイルスが感染拡大しています。このような大変なことがあると、こころとからだが大変なことに立ち向かおうとします。今回のこのようなことが起こると、こころとからだはいつもと違った変化を起こすことがあります。それは誰にでも起こることです。そして人は、そのこころとからだの変化を小さくしていく回復力をもっています。それを「セルフケア」といいます。また、お互いのいたわりや励ましあう「こころのケア」が大変なことを乗り越える力になります。こんなときにおこるこころとからだの変化に気づいた時、「こんなことをするといいよ」という方法を皆さんに伝えます。

### こころとからだの変化

#### 1. 緊張したり興奮（過覚醒）したりした時は

からだを全力で立ち向かっています。

ちょっとしたことでどきどきする、なかなか眠れない、イライラする。

→こうすればいいよ！

#### **落ち着く、リラックスする**

肩をあげてすっと力を抜く

息をゆっくり吸って吐く（楽しいイメージを浮かべる）

#### 2. コロナウィルスに感染したらどうしようと考えてしまう

頭から離れない、つらい、こわい夢を見る

→こうすればいいよ！

#### **信頼できる人に話を聞いてもらう**

家族にはなす、あるいは友人とSNSではなす（信頼できる身近な人がいい）

#### **避ける**

できるだけ考えないようにする、ニュースはみない

→こうすればいいよ！

楽しいことをする、少しずつチャレンジ

嫌なことを避けることでこころとからだを守る。まずは楽しいことをみつけましょう。

#### 3. マイナスの考えが浮かんでしまう

自分がひとりでウィルスをうつしてしまうかもしれない

→こうすればいいよ！

**マイナスの考えが浮かぶのも自然なことです。自分を責めないで。**

マイナスの考えをエネルギーに捨てプラスの考えに変えていくことができます。

将来の夢へのエネルギーに

## 気分転換しよう！

- お風呂にゆっくり入ってみよう  
入浴剤を選ぶのも楽しいかもね
- 体を動かそう 筋トレ、ラジオ体操、ダンス、なんでもいいよ
- せっかくできた時間、普段できなかったことをやってみない？手芸、制作、料理、片付け、昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム、家族でやるのも楽しいかもね
- お手伝いして、親をびっくりさせるのもいいね。  
感謝されたらうれしいものね。
- 外に出たっていいんだよ  
お散歩やちょっとした買い物 友達と電話で話をするのもいいね  
でも、長電話にならないようにね！
- テレビやスマホやパソコンばかりを見ていない？  
眼を休めて、音楽を聴いたり、ラジオを聴くのもいいよ。歌を歌うのもいいね。
- 勉強をするのもいいね。苦手な所を復習してもいいし、漢字、英語の単語を覚えるのもいいね。できそうな予定を立ててやると達成考えられるよ。

