

こんな時だから伝えたい 「レジリエンス」の話

今回の臨時休業のような「突然の出来事」が起こると、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになりますよね。なんとなく体調が優れない、イライラする…なんてこともあるかもしれません。こんな感じが続くといやになっちゃいますよね…。

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。これは誰でも持っている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。こんな時だから、皆さんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大事です。そのポイントをご紹介します。

POINT 1

つながりを大事にしましょう

家族といろいろな話をしたり、友だちにはなかなか会うことができないので、LINEなどをうまく活用するのもいいですね（やり過ぎにはご注意くださいね～）。不安があれば家族や友だちに話してみましょ。



POINT 2

規則正しい生活をしましょう

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。だから、早寝早起き、3食きちんと食べることはとても大事です。

POINT 3

ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう

ゲームやSNSを見る時間は、気分転換にもなるし、楽しいと思います。ただ、学校が休みだと、ついつい長時間続けてしまいがちなのではないのでしょうか。ゲームやスマホは時間を決めて使いましょ。



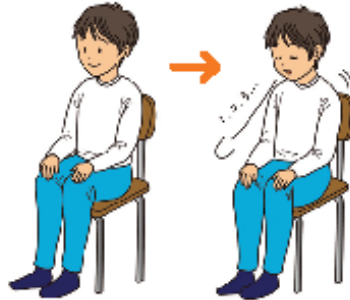
POINT 4

リラックスできることをしましょう

眠れない時や、気持ちが落ち着かない時にできるリラックス方法があります。

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
 - 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
 - 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
 - 4 もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう〜。
 - 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
 - 6 もう一度、らく〜に気持ちよく深呼吸をします。
 - 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
 - 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
- …… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でうーんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



● 肩のリラックス法 (イスに座って行う方法) ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
- 4 肩を下したら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2〜3回ほど行います。



OPEN



POINT
5

次に学校に行ったときにしたいことを考えてみましょう

「友だちとおもいきりおしゃべりしたい!」「全力で部活をやりたい!」
「難しかった春課題の質問をしに行きたい」…保健室も皆さんにお会いできる日が待ち遠しいです。

POINT
6

長い長いお休みだからこそできるチャレンジをしてみましょう

「お菓子作りをしてみる!」「この機会にたっぷり読書!」「春課題を終わらせる!」
「今年度使った教科書やノートの整理!」…普段忙しい皆さんだから、有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。



POINT
7

人を助けることはレジリエンスを育てます!

学校がある日、おうちの方がお弁当を作ってくれたり、制服や体育着を洗ってくれたり…
こんな時だからこそ、おうちの方のお手伝いをしてみませんか?

こんな時だから「考え方」の話

ウイルスのことが心配で不安な気持ちでいっぱいになったり、友だちと会えなくてイライラしたりしている人もいないでしょうか？ 今のような「困った！！」という状況になったとき、「考え方」がとっても大切になります。「考え方」はレジリエンス（心の回復力）をはたらかせる上でも大事なものです。「考え方」のポイントを確認しましょう。

レジリエンスをはたらかせるための「考え方」のポイント

POINT 1

1つの考え方にとらわれず、角度を変えてみましょう

出来事に対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラする気持ちでいっぱいになってしまうことが多くあります。そのような気持ちでいると、感情的な言い方をしてしまうったり、物にあたってしまったりと、人とのトラブルにつながりやすい行動を起こしてしまうこともあるかもしれません。

例えば、「挨拶をしたのに相手が何も言わずに行ってしまった」という出来事が起こったとき、「無視したに違いない」という考え方をしてしまうと、「悲しい」気持ちになって、相手を避けるという行動につながってしまうかもしれません。

「忙しかったのかもしれない」「聞こえなかったのかもしれない」と他の角度からたくさんの考え方を探してみるといいと思います。相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか考えてみたりしてみましょう。身近な人に聞いてみるのも良いと思います。

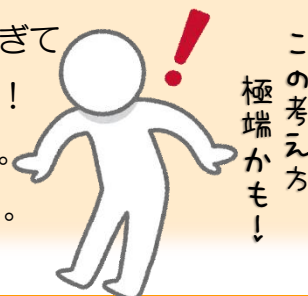
たくさんの考え方をしてみても、「どの考え方がいいかな？」と考えてみましょう。



POINT 2

かたよった考え方になっていないか確認しましょう

たくさんの考え方をすることは大事ですが、極端な考え方には気をつける必要があります。例えば、現在の新型コロナウイルス感染症の流行について明るく考えすぎてしまうと、「ウイルスなんて平気平気！全然怖くない！手洗いもしなくて大丈夫！」となってしまうかもしれません。逆に暗く考えすぎてしまうと「ウイルスが流行っているなんて、もうおしまいだ！もうどうにもできない！」と不安が大きくなってしまいます。かたよった考え方になっていないか、確認をしましょう。



こんな時だからこそ自分の想いに耳を傾けて、「考え方」を見つめ直してみませんか？