

ストレスを軽くする方法

～「**体**」・「**心**」・「**人とのかかわり**」から見てみよう～



*「**体**」から*～心と体はつながっています～



体から心を
動かしてみよう

○ストレッチをする、マッサージをする・・・

体の緊張を和らげることで、ストレスによる悪影響を減らすことができます。無理のない範囲で、筋肉をほぐしてみましょう。

○触り心地の良いものをギュッと抱きしめる、軽いジャンプなどの刺激を与えてみる・・・

安定した程よい刺激を体を与えることで、心のバランスを取りやすくなる可能性があります。

*「**心**」から*～「いつもと同じこと」を大切に～



「今、できていること」や「いいな」を探してみよう

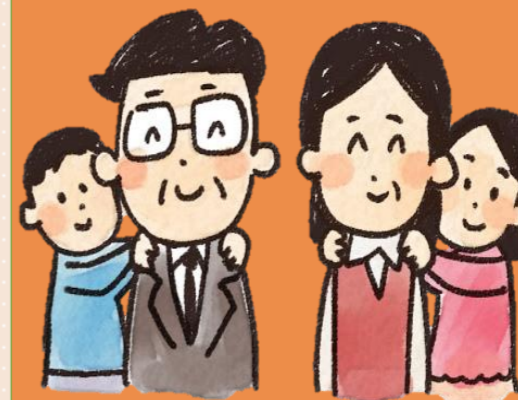
○手洗い、食事など、できていることをみつけよう・・・

「あれもこれもできてない」ではなく、「〇〇はできてる!」と捉え方を変えるだけで、ストレスを減らせます。

○「いいな」、「たのしい」、「おいしい」、「うれしい」、「ほっとする」気持ちをみつけよう・・・

何か特別なことをしようと頑張る必要はありません。「いいな」と、思ったことに気づくだけでもよいのです。

*「**人とのかかわり**」から*
～「**考え・気持ち**」を自分の外に出してみよう～



身近な人と
「話そう」
「つながろう」

○話す、文字にしてみる、気持ちにタイトルを付けてみる・・・

不安・心配・いらだちなどの感情は、言葉にすることで、客観的に捉えることができ、だんだんと小さくなっていきます。

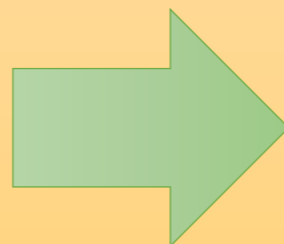
○誰かに聞いてもらう、相談する・・・

他の人と話して、いろいろな考え方や見方を聞いてみましょう。解決できなくても、「共有すること」に意味があります。

～お子さんに、こんな様子が見られたら～



元気がない(頭痛、腹痛等)・眠れない・食欲が増える/減る・甘え・わがまま・落ち着きがない・よく泣く・イライラする・おねしょ・・・



安心して「食べる」、「寝る」、「遊ぶ」ができる環境をつくってあげましょう

- ・見通しを持ちやすいように、できるだけ生活リズムを崩さないようにしましょう
- ・お子さんの理解に合わせて、今の状況を説明してみましょう
- ・スキンシップをとる・じっくり話を聞くなど、安心できるかかわりをしましょう



子どもは不安を感じていても、うまく表現できずに困っている可能性があります。