

大変な出来事があったあと、やってみよう！

心とからだのほっと安心

大変なことがあると、心とからだがつってもがんばります。

心とからだにいつもと違った変化がおきます。

それは誰にでも起こる自然な変化です。

人は心とからだの変化を小さくしていく力を持っています。

「こうすればその変化が小さくなるよ」というやり方をみなさんに伝えます。

心とからだの変化

1, 過覚醒 (びっくり・興奮)

なかなか眠れない



イライラむしゃくしゃする

ちょっとしたことでドキツとする



2, 再体験 (思いだしてつらい！)

こわい夢をみる



思いだしたくないのに思いだす

思いだしてドキドキしたり、苦しくなる



思いだしたくないのに思いだす

こうすればいいよ！

ねむりのためのリラックス



力をいれて、ふわーっと力を抜くといいよ



おちつくためのリックス



息をゆっくりはく

信頼できる人に話を聴いてもらう



心とからだの変化

3, マヒ・避ける(回避)

本当のことと思えない



なみだがでない

そのことは話さない

その場所をさける

ニュースは見たくない
聞きたくない



4, マイナスの考えがうかぶ



自分が悪かったと
思ってしまう



楽しいはずのことが
楽しくない



ひとりぼっちな気がする

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

まずは楽しいことを見つけましょう！



そして少しずつチャレンジしましょう。

防災教育はつらいことを思いだすけど、命を守る大切な教育です。「地震」という言葉はいやなことを思い出させるかもしれないけど、言葉は建物をこわさないよね。落ち着いて防災を学ぶと対処の仕方がわかるよ。でも少しずつチャレンジしましょう！

自分が悪かったって思わなくていいよ

ゲームばかりは良くないよ

音楽やスポーツなど趣味を持とう



人はマイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます。

マイナスの考えを将来の夢へのエネルギー〇〇になりたい！

人の命を守る仕事につきたい！

どんなことも、きずなの力で乗りこえよう！

つらいことがあっても、思いきり楽しんでいいんですよ

君たちには、未来をきりひらく力があります

つらいことに向き合うときと、楽しむときを切りかえて前に進んでいきましょう！