

# カウンセラーだより

2024. 3

セルフケアのために実施したアンケートから、ストレスに対してみんなの素敵な工夫を紹介します。加えてうれしかったこと、ホッとしたことに、『友達に会えたことがうれしかった』『みんなが元気だったこと』がありました。同じ気持ちの人が多くいると思いますのでご紹介しておきます。

## Q. ねむれないとき、イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？

- ・ すきなことをする
- ・ 好きなことを想像する
- ・ 温かい飲み物を飲む
- ・ 体を温める
- ・ 楽しいことを考える
- ・ 好きな音楽を聴く
- ・ 人形、ぬいぐるみを抱きしめる
- ・ 誰かと一緒に寝る
- ・ 歩く
- ・ 走る
- ・ お風呂に入る
- ・ 絵をかく
- ・ 大声をだす
- ・ 10秒数える
- ・ お手伝いをする
- ・ ヤクルトを飲む
- ・ 親にハグしてもらう
- ・ ペットと遊ぶ
- ・ 涼しいところに行く
- ・ 数分間ぼーっとする
- ・ 一人になる
- ・ 本を読んで落ち着く
- ・ 深呼吸をする
- ・ 好きな香りをかぐ

## Q. 怖いなあと思ったとき、どことなくふうをしていますか？

- ・ 大丈夫という
- ・ 怖いのはみんなおんなじと思う
- ・ 好きな音楽を聴く
- ・ 好きなことをする
- ・ 面白いことを想像する
- ・ 変なダンスを踊る
- ・ 楽しいことを考える
- ・ 明日のことを考える
- ・ 人形に抱きつく
- ・ 枕を抱く
- ・ 運動する
- ・ 笑う
- ・ 避難の準備をする
- ・ 布団にかくれる
- ・ 早く寝る
- ・ 丸まったのんびりする
- ・ 歌を歌う
- ・ 枕で耳をふさぐ
- ・ 家族とハグしてもらう
- ・ おうちの人の近くにいる
- ・ 安心する人を思い出す
- ・ 人と話す
- ・ 楽しい思い出を思い出す
- ・ 誰かと一緒に寝る
- ・ 深呼吸をする

## Q. 好きなこと、楽しいこと、うれしかったこと、ほっとすることは、？

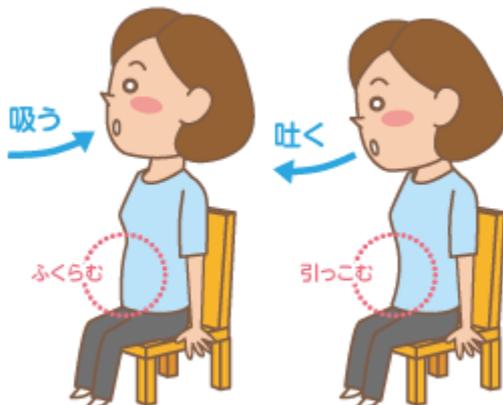
- ・好きなことをする
- ・好きなことを想像する
- ・好きな音を聴く
- ・DVD・TV鑑賞
- ・絵をかく
- ・好きな音楽を聴く
- ・人形、ぬいぐるみを抱きしめる
- ・本や漫画を読むこと
- ・笑うこと
- ・出かけること
- ・水が飲めるようになったこと
- ・遊ぶ
- ・寝る
- ・ゲーム
- ・友達とあくしゅする
- ・サッカーをする
- ・ドッジボールをする
- ・外に出かける
- ・プレゼントをもらう
- ・お肉を食べる
- ・目標以上達成したとき
- ・温かいスープを飲む
- ・運動をする
- ・ペットと遊ぶ
- ・安心する人と話す
- ・家族と話す
- ・人と話す
- ・誰かと一緒に寝る
- ・家族とご飯を食べる
- ・おうちの人の近くにいる
- ・温泉に入る
- ・お風呂には入れたこと

たくさんありましたね。みなさんはどの工夫が自分に合う  
セルフケアだとおもいますか？試してみましよう！

## ちょっと心配なものもあったので気を付けてくださいね。

- ・YouTube・テレビを観る（逆に眠りにつきにくくなる可能性があるので、時間は気を付けよう）
- ・ゲーム（イライラが大きくなったり、眠りにつきにくくなるので、長時間はNG）
- ・ものをなぐる（ケガすると大変!!）
- ・自分が悪いと言い聞かせる  
（反省は自分が本当に悪い時。悪くないときにも言い聞かせていませんか？）
- ・ひつじを数える（実は脳が働き始めてしまい眠りにつきにくくなる可能性があるよ）
- ・甘いものを食べる（糖分の取りすぎはだるさの原因に!!ほどほどにね）

## リラックス呼吸法



- ① 1.2.3秒数えて鼻からゆっくり息を吸う。その時おなかを膨らませます
- ② 4で息を止める
- ③ 5.6.7.8.9.10数えて口から細くゆっくり息を吐く。その時おなかを引っ込ませます。