

こんなとき、やってみよう！

大変なことがあると、こころと体がとってもがんばります。すると、こころと体に、いつもとちがったへんかがおきることがあります。それは、だれにでもおこる自然なへんかです。人はそのへんかを小さくしていく力をもっています。「こうすれば、そのへんかが小さくなるよ」というやり方を学習します。

【こころと体のへんか】	【こんなことをするといいよ！】
<p>なかなかねむれない！</p> 	<p>「ねむりのためのリラックス」</p> <p>あんなことがあったから、大人もなかなかねむれないよ。ねむりのためのリラックス法があるよ！</p> 
<p>なにかいらいらする！</p> 	<p>「しんこきゅう」</p> <p>いらいらしたら、一度大きくいきをすって、おなかをふくらませ、口からゆっくりいきをはくといいよ！</p> 
<p>ひとり一人になるのは、こわいよ！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「家は大丈夫」なんだけど、家じゃ眠りたくないなあ・・・ ・もう、あの話はしたくない 	<p>「そなえる ぼうさい」</p> <p>じしんのそなえ(3つの危ない—たおれる、おちる、われる—から身を守る)をするとだいじょうぶ！</p> <p>「そのとき ぼうさい」</p> <p>「ゆれたら、ひなんする」のれんしゅうをするといいよ！</p>
<p>もうあの話はしたくない！</p> <p>思い出したくないのに、思い出してしまう！</p> 	<p>「少しずつのチャレンジ」</p> <p>さけていることにも、少しずつチャレンジしたほうがいいよ！</p> <p>全くいやでない 最高にいや</p> <p style="text-align: center;">0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100</p> <p>50くらいのものからチャレンジするといいよ！</p>
<p>いやなゆめやこわいゆめを見てしまう！</p> 	<p>「しんらいでできる人にそうだん」</p> <p>話をきいてもらうといいですよ。</p> 