

こんなとき、やってみよう！ Please try this one！

大変なことがあると、こころと体がとっても頑張ります。すると、こころと体に、いつもと違った変化が起きることがあります。それは、だれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」というやり方を学習します。

【こころと体の変化】	【こんなことをするといいよ！】
<p>思い出したくないのに、思い出してしまう！</p> <p>もう、あの話はしたくない！</p>	<p>「少しずつのチャレンジ」</p> <p>さけていることには、少しずつチャレンジしたほうがいいよ！</p> <p>全くないやでない 最高にいや</p> <p>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しましょう。</p>
<p>いやな夢やこわい夢を、見てしまいます。どうしたらいいでしょうか？</p>	<p>「信頼できる人への相談」</p> <p>話をきいてもらうといいですよ。</p>
<p>一人になるのは、こわい！</p> <p>・「家は大丈夫」なんだけど、家じゃ眠りたくないなあ・・・</p>	<p>「備える防災」</p> <p>地震の備え(3つの危ないー倒れる、落ちる、割れるーから身を守る)と避難の仕方を練習するのだいじょうぶだよ！</p> <p>「そのとき防災」</p> <p>ゆれたら、避難する練習をするといいよ！</p>
<p>なかなか眠れない！</p> <p>なんかイライラする！</p>	<p>「リラックス法」</p> <p>あんな大変なことがあったから、大人もなかなか眠れないよ！肩リラックス法や眠りのリラックス法があります。</p> <p>力をいれて、ふわーっと力を抜くといいよ！</p>
<p>マイナスの考えが浮かぶ！</p> <p>・なんか楽しくないなあ</p> <p>・自分が悪かったなあと思う</p> <p>・自分の気持ちを分かってもらえないなあと思う</p>	<p>つらいことがあった時は、マイナスの考えが浮かんでくるのも自然なことだよ！</p> <p>でも、自分を責めないで欲しいです。</p> <p>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。</p> <p>将来の夢もエネルギーになります。</p>