

# 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ッとする

#### 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

### こうすればいいよ！

#### 落ち着く・リラックス



力をいれて、ふわーっと力を抜くといいよ



息をゆっくりはく

楽しいイメージを浮かべる

#### 信頼できる人に話を聞いてもらう



### 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ふ



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

### 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。



防犯教育・いじめ防止教育・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。少しずつ避けていることに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にしよう

人の命を守る仕事につくよ

この街をこの国をつかっていこう！

**もし、つらいことがあっても、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！**

絵：小川香織 文：富永良喜