



こんなときに、やってみよう！

こころとからだのほっとあんしん

東日本大震災心理支援センター（日本臨床心理士会・日本心理臨床学会・日本臨床心理士資格認定協会）

たいへんなことがあると、^{こころ}心とからだ^{へんか}が、とつてもがんばります。

^{こころ}心とからだに、いつもとちがった^{へんか}変化をおきます。

それは、だれにでもおこる自然な^{しぜん}変化^{へんか}です。

人は、その^{こころ}心とからだ^{へんか}の変化を小さく^{ちいさく}していく^{ちから}力をもっています。

こうすれば、その^{へんか}変化が小さくなるよ、という^{やりかた}やり方をみなさんにつたえます。

^{こころ}心とからだ^{へんか}の変化

1, びっくり・こうふん



なかなかねむれない

イライラむしゃくしゃする



ちょっとしたことできつとする

2, 思いだしてつらい！

こわい^{ゆめ}夢をみる



おもいだし
思いだしたくないのに思いだす



おもいだし
思いだして、ドキドキしたり、くるしくなる

こうすれば、いいよ！

^{おちつく}落ち着く・リラックス



^{ちから}力をいれて、^{ちから}ふわーっと力をぬくといいよ



^{いき}息をゆっくりはく

^{たのしい}楽しいイメージを
^{うかべる}浮かべる

^{しんらい}信頼できる人に ^{ひと}話を ^{はなし}聞いて ^{きい}もらう



3, マヒ・さける



ほんとうのこととおもえない
思えない

なみだがでない



はなき
そのことは話さない



うみ みたく きき
海はいやだな、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



じぶん わるかつ おもつ
自分が悪かったと思ってしまう



たのしい
楽しいはずのことが
たのしく
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
ことをみつけましょ
う！
そして、少しずつ
チャレンジしましょ
う。



ぼうさいきょういく おもいだす
防災教育はつらいことを思いだすけど、
いのち まもるたいせつなきょういく すこしずつ
命を守る大切な教育です。少しずつ、さ
けていることにチャレンジしましょ！

じぶん わるかつ おもわ
自分が悪かったって思わなくていいんだ
よ。

「てんでんこ」という言い伝えを大切にしましょ。



ゲームばかりは、よくないよ
なわとび、オセロなど遊びをくふうしよう
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。

しょうらい ゆめ
将来の夢へのエネルギーに
人の命を守る仕事につくよ
この街をこの国をつくっていこう！

おもいやり
思いやりをいっぱいにとどけけよう

ちから のりこえよう
きずなの方で、乗り越えよう！

おもしろい
こんなときだからこそ、思いきり楽しんでいいですよ

きみ あたらしいまち くに ちから
君たちには、新しい街づくり、国づくりをしていく力があります

たのしみ まえ すずん
つらいことにむきあうときと、楽しむときをきりわけて前に進んでいきましょう！

絵：小川香織 文：富永良喜