

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キツとする

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、きずなの力で乗り越えよう！

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