



気分転換をしよう！

突然の休校のため、家で過ごす時間が多くなり、ストレスを感じていませんか？いつもと違う環境にストレスを感じるのは当然の反応です。そんな時に試してほしい気分転換の方法を紹介します。

お風呂にゆっくり入ってみる！

入浴剤を選んで入れてみるのも楽しいでしょう。ぬるめのお湯にいつもよりゆっくりと入ってみるのも良いかもしれません。



普段できないことをやってみる！

せっかくできた時間です。いつもは時間が無くてできない、料理や片付け、手芸などの趣味のものを作る、昔好きだった遊びをもう1度やってみる、好きな本や映画を見直す…などなど。トランプやボードゲームを家族でやるのも楽しいかもしれません。

体を動かそう！

家の中でもできる運動はあります。筋トレやラジオ体操、ダンスなどなんでも良いです。ネットで見られる簡単なダンスやエアロビの動画をもとに運動に挑戦するのも楽しいでしょう。



じっくり勉強

苦手なところにじっくり時間をかけて復習したり、漢字や英単語を覚えるなど、やれることからやってみましょう。できそうな簡単な計画をたてて取り組むと達成感が得られます。



ちょっとした外出も

近所のお散歩やちょっとした買い物も気分転換になります。帰宅後はしっかり手洗いとうがいを忘れずに。友達と電話で話すのも良いですね。長電話に注意しましょう。



音楽でリラックス

スマホやテレビ・パソコンばかりしていると目が疲れてしまいます。音楽やラジオを聞いて目を休めましょう。家で歌を歌うのも良いでしょう。



すぐできる！簡単リラクゼーション法

《リラックス呼吸法》 ★腹式呼吸を取り入れたリラックス法です

イライラや疲れも一緒に吐き出すイメージで！

- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。
- ②気持ちよく腹式呼吸で深呼吸します。鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ③もう1度「1・2・3」で吸って、少し止めて、「4・5・6・7・8・9・10」で吐きます。
- ④すべて吐ききると、自然に息が入ってきます。もう1度、楽～に気持ちよく呼吸します。
- ⑤③を自分のペースで1分程しばらく続けます。
- ⑥終わったら全身でぎゅーっと伸びをして、適度に肩や首を回したり、足を動かして終了です！

《肩のリラクゼーション》★適度な緊張を保ちながら余計な力を抜く方法です。

- ①背もたれに寄りかからず、あごを引いてお尻全体で座り、両手の力を抜きます。
- ②両肩を耳につけるようにゆっくり上げた後、ストンと肩の力を抜いて落とします。
- ③すぐに動かないで力の抜けた感じを感じてみましょう。
- ④②と③を2～3回繰り返します。



不安になったときには…

一人で家にいる時間が増えたり、友達に会えない時間が続くと誰でも不安を感じるものです。

一人じゃない！

不安を感じるのはみんな一緒です。仲の良い友達や大好きな人のことを思い出しましょう。好きなゲームのキャラクターでも良いです。そして、周りの人に頼りましょう！



好きなものを置こう

自分の周りに「いいな」「好きだな」と思うものを置いてみましょう。楽しい思い出の写真を見返すのも良いですね。

楽しいことをする

ニュースを見たり、ウイルスの情報を調べてばかりでは気分が落ち込んでしまいます。楽しい活動に切り替えましょう。

ゆっくり深呼吸

不安を外に押し出すようにゆっくり深呼吸をしてみましょう。このほけんだよりの表面で紹介している呼吸法を試してみてください。

相談してみる

どんな小さなことでも、1人で我慢せずに家族や先生方など大人に相談してみましょう。その他にも、電話で相談にのってくれる窓口もあります。

★こども相談支援センター

TEL：0120-3882-56（無料）

クッションを抱きしめる

クッションやぬいぐるみなどをぎゅーっと抱きしめると安心します。おなかを温めるのも良いです。

大変な時期だけど、考えてほしいこと

新型コロナウイルスの流行により、全国の学校が休校になったり、いろいろなイベントが中止になったり、影響は様々なところに出ています。テレビやネット等のメディアから、真実も嘘も含めて毎日多くの情報が入ってきます。そんな中、このような状況では、「誰かを悪者にしないこと」がとても大切です。ウイルスに対して皆それぞれ予防を徹底していると思いますが、それでも感染してしまうことはあります。だからこそ、誤った差別や偏見をもたずに物事を見て、人に接してほしいと思います。人それぞれ、今回の新型コロナウイルスの流行により、辛く大変な思い、残念な思いをしています。もちろん、休校になってしまった皆さんもそうです。どうか、感染症に関わって大変な思いをしている人たちをいたわる気持ちをもって、過ごしてほしいと思います。

★休校中、生活リズムが崩れている人はいませんか？深夜までオンラインゲームをして、昼夜逆転になっているなど心配な話も聞こえます。生活リズムを整えて、新学期を迎えるようにしましょう！