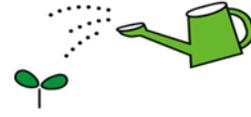


れいわ ねん がつ
令和3年 8月

ず しりつ ず しちゅうがっこう
逗子市立逗子中学校 カウンセラー さ さ き な お
佐々木奈緒

カウンセラーだよ!



みなさん、こんにちは。ながび じしゆくせいかつ ほんとう
長引く自粛生活、本当におつかれさまです。

「どこにも行けない!何もできない!」と言いたくもなりますが、おうち生活を充実させてみませんか?

こんかい
今回は、カウンセラーおすすめ☆セルフケア50を紹介(しょうかい)します。がんばった心と体を癒(いや)してあげましょう。

カウンセラーおすすめ☆セルフケア50

*体をいたわる

- 早寝早起(はやねはやお)をする 7時間(じかん)ねる 一日三食(いちにちさんしょく)たべる 疲れたら休(つか)む



*ワクワク好きなことを楽しむ

- すきなものを食(た)べる すきな本(ほん)を読(よ)む すきなテレビ(テレビ)を見(み)る すきな楽器(がっき)を演奏(えんそう)する
- すきな曲(きょく)を聴(き)いて歌(うた)う すきな絵(え)を画(か)く すきな香(か)りをかぐ すきな人(ひと)のことを考(かんが)える

*自然とふれあう

- 窓(まど)をあける 花(はな)を飾(かざ)る 植物(しょくぶつ)に水(みず)をやる 日光(にっこう)を浴(あ)びる 外出(がいしゅつ)する ペットと遊(あそ)ぶ
- 青空(あおぞら)を見(み)る 水(みず)や波(なみ)の音(おと)をきく 自然(しぜん)の写(しゃ)真(しん)をみる 季節(きせつ)行事(ぎょうじ)をする

*体を動かす

- 散歩(さんぽ)をする なわとび ダンス スポーツをする ストレッチをする



*断捨離をして気分スッキリ

掃除をする 断捨離 シャワーを浴びる ゆっくりお風呂に入る 体のお手入れ 髪を切る

*気もちをリラックスさせる



深呼吸をする お茶をいれる 料理をする いつもよりゆっくり動く 自分をほめる

声を出して笑う 泣く 自分の時間をつくる 肩を5秒上げてストンと落とす(筋弛緩法)

気持ちを言葉にする 日記をつける 自分のイライラしやすいパターンを分析する

五感をフルに使い、ゆっくり味わって食べる(マインドフルネス)



*人とつながる

家族や友達とおしゃべりをする 困ったときは人に相談する グチを話す お手伝いをする

気もちがしんどくなったら、一人で悩まずに相談してくださいね

よりそいホットライン	24時間フリーダイヤル・FAX	☎0120-279-338
24時間子ども SOS ダイヤル	24時間フリーダイヤル	☎0120-0-78310
かながわ子ども家庭110番	月～土 9～21時 LINE相談	ID検索「@kana_kodomo110」

【参考にしたウェブサイト】

- ① <新型コロナウイルスと子どものストレス>こどもが考えた気持ちを楽しむ23のくふう
https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/cxc05_coping20210525.pdf
- ② ひとりじゃないよ 死にたいほどつらいあなたへ <http://www.ncchd.go.jp/news/2020/leaflet14.pdf>
- ③ よりそいホットライン | 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター (since2011.net)