



# 頑張っている君たちへ 学校再開におけてメッセージ

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部



# 学校が始まるね 体調はどうかかな？

## 生活リズムはどう？



- \* 朝気持ちよく起きれるかな
- \* 寝る時間も遅くなってないかな？
- \* ごはんはおいしく食べられる？

## こころの準備は？



- \* そわそわしたり、焦りがあって、なんだか落ち着かないことはないかな？
- \* いらいらしたりして集中できないと感じることはないかな？

## からだの症状



- \* かぜのような症状はないかな？
- \* おなかの様子、頭痛も大丈夫かな？

- \* やる気がでなくてしんどいな~と思うことが続いているかな？



焦らないでね。  
自分のペースで、戻していこう！

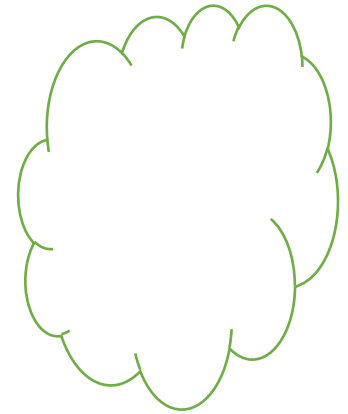
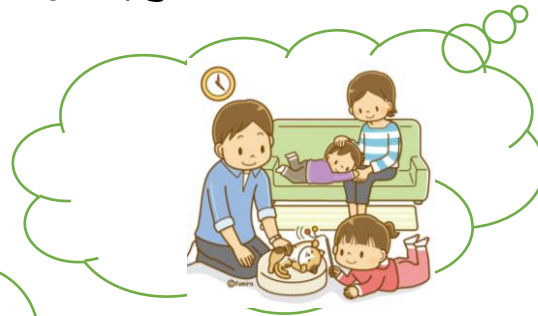
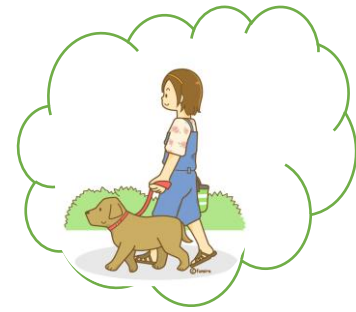
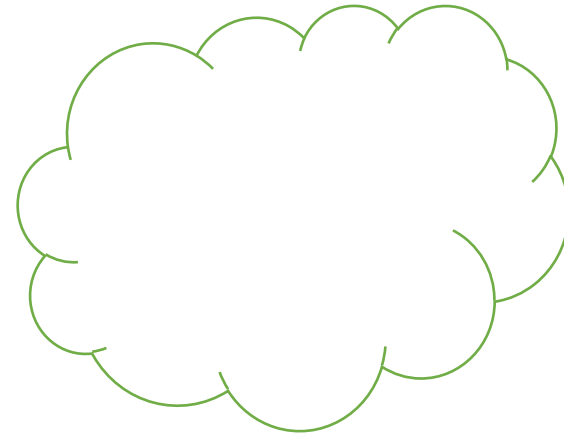


# 君の頑張りを教えて!

休校中の生活の中で

君が大切にしてきたこと、教えて!

- 好きなこと/楽しいこと
- 毎日してきたこと
- 嫌だな/しんどいなと思ったこと



新型コロナのこと知ってる？

考えるとき、どんな気持ちになるかな





コロナってなんだろう？

ウィルスってなに？	
どんな症状があるのかな？	
生活で気を付けること	
こんな工夫をしているよ	
お友達にも聞いてみよう！	





# 気持ちと考えをつかまえよう！ (休校中の生活バージョン)

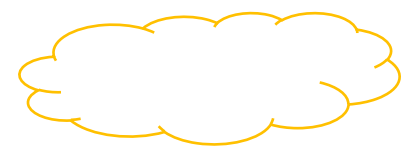


①できごと（おきたこと）
.....
.....

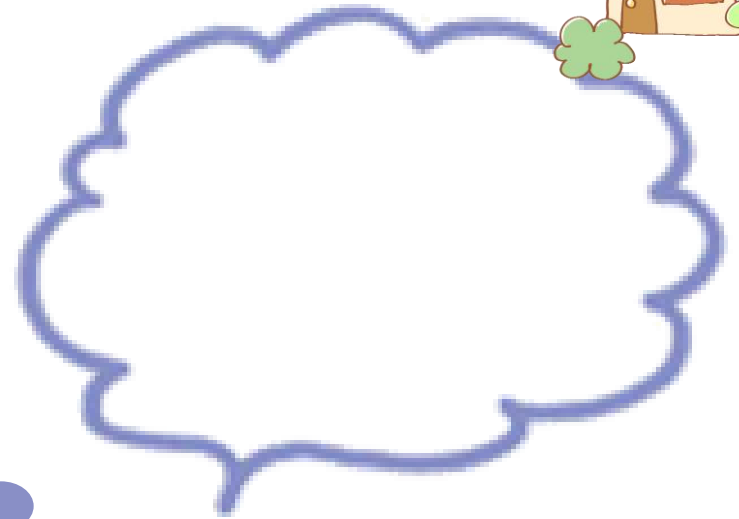
## ③気持ちのマーク



## ③どんな気持ち？



## ④考えたこと



⑤日にち 月 日



# 気持ちと考えをつかまえよう！ (学校での生活のことバージョン)



①できごと（おきたこと）

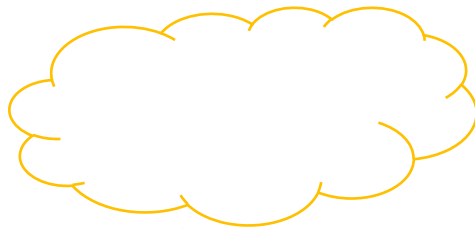
.....

.....

## ②気持ちのマーク



## ③どんな気持ち？



## ④考えたこと



⑤日にち 月 日



# 不安やいらいらがあっても大丈夫 君ならではの工夫を教えてね!

## リラックス法を見つける



- \* おしゃべりする
- \* からだを動かす
- \* ランニングをする
- \* 読書やまんがを読む
- \* 音楽を聞く                      など

## 相談先を見つける



- \* ひとつでも多く見つけておきましょう

深呼吸、筋弛緩法、いつでもどこでもできるのでおススメ!





## 頑張っているきみたちへ

### がんばりすぎのサイン



- \* どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- \* いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- \* 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

### サインに気付いたら・・・



- \* それは君が一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- \* 気が付かないうちに疲れがたまりすぎているかもしれません
- \* 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、信頼できる大人に相談してください。



君が相談しやすい大人はだれかな。  
相談先リストを作っておくことも  
とっても大事なんだ。





# 表彰状

さん

あなたは、この大変ななか、自分で、よく考え、工夫し、この状況を乗り越えてきましたね

そして、お父さん、お母さんからの話をよく聞き生活での工夫をこなし、よく頑張りました

その頑張りをたたえ、ここに表彰いたします

令和 年 月 日

# 子どもと関わる大人の皆さまへ

- このリーフレットは、子ども自身が、休校中のことを振り返り、自分自身で感じたことや、工夫したことなどを、子どもと話し合うときにお使いいただけるようになっています。
- 休校や外出自粛など、子どもにとってストレスであったかもしれない出来事を、子ども自身がどのように感じ（感情）、考え（認知）、乗り越える工夫をしてきたか（行動）、という3つの点で振り返り、その子なりに頑張りを自他ともに保証（表彰状など）するプロセスは、子どもの自尊感情をはぐくみます。また、トラウマの予防にもつながります。
- ぜひ、ご負担のない程度で、子どもに関わる先生方、保護者の皆さま、お子さんと一緒にやってみてくださいね。



子どものレジリエンス（こころのばね・こころの成長）にもつながります!!

