



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！

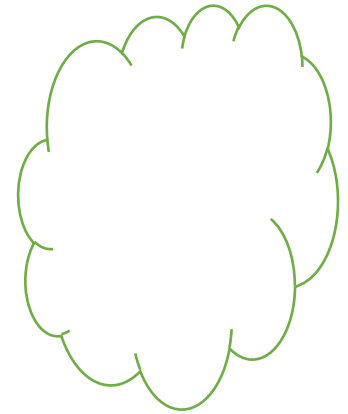
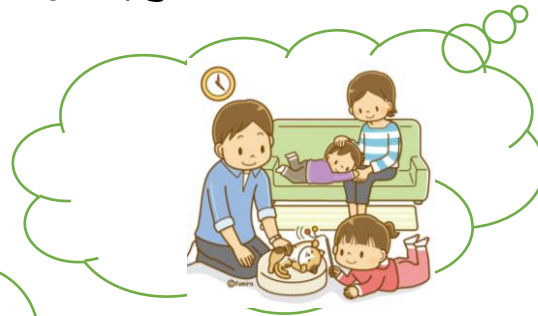
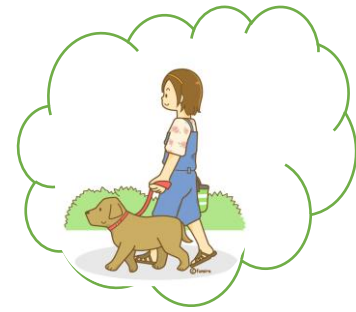
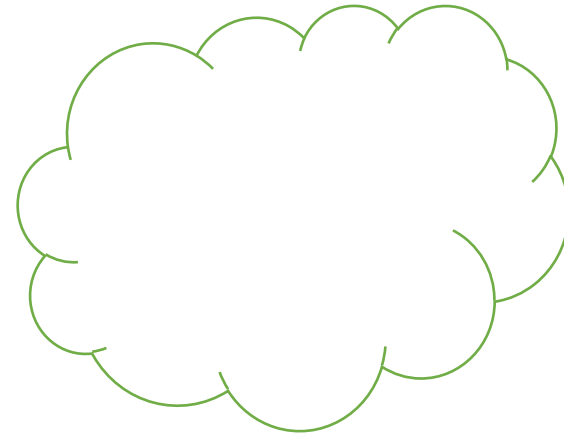


君の頑張りを教えて!

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）

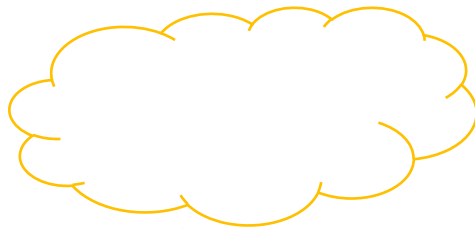
.....

.....

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!!

