

## 保護者のみなさんへ

まだ3密などの生活の制限がある毎日ですが、ご家族のみなさんは、お元気でしょうか？

お子さんたちに日常の話を聞くと、ゲームやスマホを使って、友達と遊んだり話したりできるので、寂しいことはないという返事が返ってきます。

家族の健康や生活の心配をしなくてはならない大人のほうが、ストレスを抱えているのかもしれませんが、今は我慢しなければと気持ちを抑え込むと、体調不良や気持ちが不安定になってしまいます。日常の中で「〇〇してよかった。」と言うことができるものを見つけることができると、気持ちが穏やかになります。例えば留守中掃除をしていた子どもの行動に注目して「部屋が片付いてよかった。」などです。とはいえ、誰でもポジティブな考え方ができるとは限りません。誰かと話すことで考えのくせに気づくことができます。相談がありましたら、月曜日に電話相談や3密に配慮してお聞きすることができますので、どうぞご利用ください。

次の「あなたの思考パターン別に考えを変えるコツ」も参考にしてみてください。

あなたの思考パターンや頭に浮かんだ考えを変えてみては？	思考パターン	頭に浮かんだ考え・イメージ	考えを変えるコツ
	「0か100か思考」 完全主義思考	完璧でないと満足できなかったり、すこしでもミスがあつたりするとすべてダメだと思ふ	0~100の幅で評価する。できたことに目を向ける
	「いつも、つねに」 大げさにとらえる	手洗いないうちの子を見て「いつもしない」と思ってしまう	今回失敗してもうまいくいくもある！いつもそうではない
	「心の読み過ぎ」 人の気持ちを否定的に解釈	あだ名で呼ばれているのは自分は嫌われているに違いないと思ふ	疑念のないことや不確かなことでも悪い方に考えすぎない
	「先読みのお祭り」 未来を悪い方に想像し心配する	学校再開が近づくと「授業の遅れを取り戻せないかも」と今から心配する	悪い想像ばかりしないで、プラスのイメージ
	「べき思考」 「こうあるべき」とルールで自分をしばり相手にも期待する	(公共の場で)マスクをせずに話す人を見て「迷惑をかける人」と怒りの感情がわく	自分の考えや期待通りに人は動かない。~だったらいいなあと思える

## セロトニンを増やす方法!

気持ちの安定には、幸せホルモンといわれている「セロトニン」という  
脳内ホルモンを増やすといわれています。

1. 深呼吸をする
2. 起きたらすぐに太陽の光をあびる
3. 首を回す
4. 適度な休息: がんばりすぎない
5. 泣くこと(号泣)(すごく感動すること)

眠れない、寝過ぎ  
頭痛・腹痛、胃痛  
息苦しい、過呼吸

いらいら・怒りっぽい  
落ち込み  
やる気が出ない、  
集中できない  
悲観的思考  
否定的思考

また、次のリラックス法も試してみましょう。

- 1 椅子の背もたれにもたれ、ゆったりした姿勢で座ります。
- 2 目を軽くつむります。
- 3 1~10まで自分のペースで数えながらゆっくり深呼吸します。  
1~3で吸って、4で軽く止め、5~10でゆっくり吐き出します。

(吸う息は頑張る息、吐く息はリラックスする息です。)

腹式呼吸で行い、片手をおなかの上に置くとわかりやすいです。

- 4 慣れてきたら、体の中のストレスを感じているところ、無駄な力が入っているところがないかを感じてみます。そして息を吐くとき、イライラなどが息と一緒に体の外に出て行くのをイメージします。

- 5 体の違和感が外に出たら、寝る前だったら、「6時にスッキリ目をさますことができる」とメッセージを送ります。

- 6 楽な気持ちになったら終了です。

- 7 目を開ける前にスッキリ動作を行います。右の図参照

