

しんがたコロナウイルスとたたかうために！！

(株)Ds'sメンタルヘルス・ラボ 児童精神科医 鄭理香/心理士 鈴木祐子 著

いま、せかいじゅうで、「しんがたコロナウイルス」っていう、あたらしいウイルスがげんいんのびょうきがはやっているんだよ。まだあたらしいびょうきで、わからないことがおおいから、いまはいっしょうけんめい、このびょうきにかからないように、ひろがらないように、しなくてはならないの。

もし、このびょうきにかかっても、おいしゃさんたちがいっしょうけんめいなおしてくれるし、このびょうきをやっつけるくすりやワクチンもせかいじゅうでいっしょうけんめいつくっているから、しんばいしないでね。

いまできることにとりくんで、じぶんがこのびょうきにかからないように、かかっても、ひとにうつさないようにしようね！そのため、おともだちやせんせいになかなかあえなかつたり、いままでできたことができなくなったり、とってもつらいとおもうけれど、せかいじゅうのみんながいっしょにたたかっているから、みんなでがんばろうね！



みんなでまもろう！



- そとからかえったとき、そとでなにかをさわったら、なにかをたべるまえ、こまめに、てをあらいましょう。
- そとのだれかとはなしたりするところでは、マスクをつかおう。
- ほかのひととは、すこしはなれよう（2メートル）
- セキをするときには、ひとにセキをかけないように、マスク、ハンカチ、ティッシュ、ふくのそでをつかおう。



これはきをつけて！

- みんながさわるところは、なるべくさわらない！
- ひとがたくさんいるところにはいかない！
- そとでなるべく、め、はな、くちなど、かおをさわらない！
- まいにち、スケジュールをたてて、きそくただしいせいかつをおくろう！
- できるだけ、からだをうごかすじかんをつくろう！
- しんばいがあったら、かぞくにはなそう！
- すきなこと、たのしいことをするじかんをとろう！
- ときどき、でんわなどでおともだちとはなすのもおすすめ！
- ふだんできなかつたこと（おてつだいなど）、とりくめていなかったかだいなどにチャレンジしてみよう！





こころのストレッチ

わたしたちは、ながくいえにいて、おともだちにもあえないと…

- なんだかイライラしておこっちゃう
- きゅうにこわくなってドキドキしちゃう、ソワソワしちゃう
- かなしくなって、なみだがでちゃう
- からだが「いつもとちがうようなかんじ」になっちゃう、ことがあります。



いまみたいに、たいへんなときには、そんなふうにかんじてしまうことは、ごくふつうにおこることで、わるいこと、こわいことではありません。だから、しんぱいしないでね！

もしこのようにかんじたら、ぜひ、このきもちをかぞくにはなしてみましよう。「ことば」にしておはなしするとスッキリするよ。

それから、えをかいたり、ほんをよんだり、ゲームをしたい…、えがおになれるじかん、わらうことができるじかんをつくるようにしてね。えがおはつらいきもちをけしてくれる、とっこうやくだよ！

いやなきもちに、まけそうになったときに、きぶんをかえる「とっておきのほうほう」をおしえよう！

“ギュッとして、ハア～～”

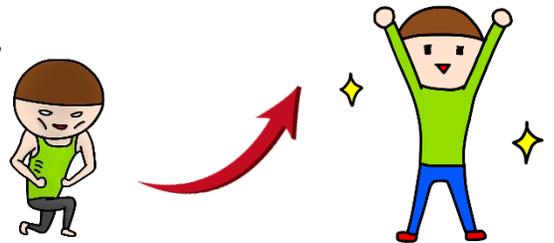
いすにすわったら、つまさきをまげて、「あし」におもいっきりちからをいれて、からだぜんぶにちからをいれて、かたくしてみよう。

「おなか」はへこませて、「うで」にちからをいれよう。

「て」をグーにしてにぎり、

「かお」はぎゅーっと、クシャクシャにしてごらん。

「め」はつよく、つよくとじるんだ。



そして、いきをながーく、おおきーく、すいこんだら、こんどは、いきをはきながら、あし、おなか、うで、て、かお、め、ぜんぶのちからをゆっくり、ゆっくりぬいていくんだ。

「ハア—————」

からだのちからがぬけて、いっしょにいやなきもちもぬけていっちゃった！

それでもきもちがスッキリしないときは、このほうほうも、ぜひ、ためしてみて。

“しゃぼんだまを、ふう～～”

しゃぼんだまを、ふくらませたことはあるかな？

そのときをおもいだして、

しゃぼんだまを、ふくらませるところをおもいうかべてみてごらん。

しゃぼんだまは、いそいでつよくいきをふくと、われちゃうよ。

あたまのなかで、ストローをもって、いきをふきこむよ。

まず、ゆっくり、おおきく、いきをすいこもう。

そして、いきを「ふう～～～～」ってゆっくりはいて、

しゃぼんだまをおおきく、おおきくふくらますんだ！

いきといっしょに、いやなきもちが、どんどんしゃぼんだまに

はいつていくところをイメージしてみて！

もういちど、いきをなが～くすいこんで、ゆっくり「ふう～～～～」。

おおきなしゃぼんだまができたら、さいごに「パチン！」ってわってみよう。

ほら、いやなきもちがどっかにいっちゃった！

