

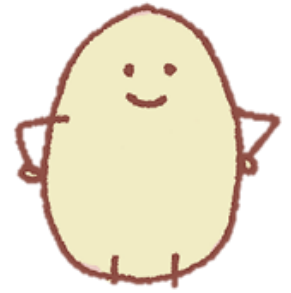
## レジりん通信

ぼく、レジりん。

急に学校がお休みになってしまって、びっくりした子も多いと思うんだ。

友だちと一緒にいたいのにそれができなくなって、悲しくなったり、さびしくなったり・・・

楽しみにしていた行事が無くなってしまって、悲しかったり、ムカついたり・・・  
ウイルスのことが心配な子もいるんじゃないかな？

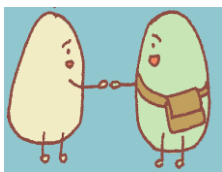
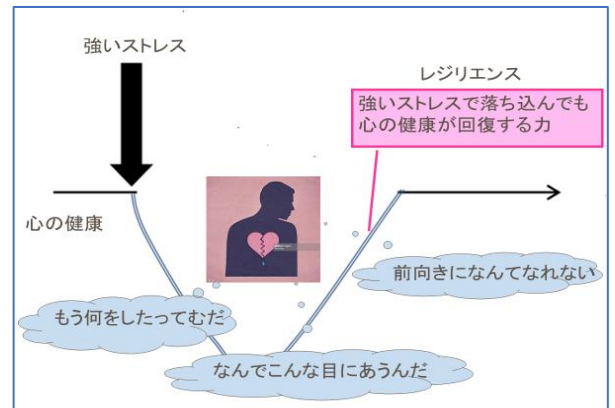


突然の出来事だから、悲しくなったり、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになるのはあたり前のことなんだよ。眠れなくなったり、おなかがいたくなったり、すごくイライラしたりするのも、当たり前で、とても自然なことなんだ。でもこんな感じが続くといやになっちゃうよね。

そこでみんなに「レジリエンス」のお話をしようと思うんだ。

「レジリエンス」って、「心の回復力」っていうんだ。これはだれももっている心の力なんだよ。だから、みんなもお家の人も、みんな持っているんだよ。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができるんだ。それが「レジリエンス」だよ。

こんな時だから、みんなが持つレジリエンスをはたらかせる生活を送ることが大事だよ。そのポイントを教えるね。



### ① つながりをお大事にしよう

家族といろいろ話をしたり、友だちにはなかなか直接会うことができないので、LINEやメールができる人は（時間を決めて）うまく活用するのもいいね。不安を感じたりしたら、お家の人、先生やお友達に話をしてみよう。



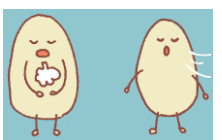
### ② 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっているよ。だから、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事もしっかりと食べることは大事だよ。



### ③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいよね。ただ学校がお休みだと、（ついだらだら）ゲームやスマホをやっけてしまいがちになるので、時間を決めてやるといいよ。



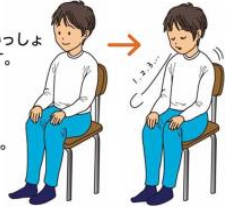
### ④ リラックスできることをやろう

眠れない時とか、気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法があるよ。イラストのリラックス法をお家の人とやってみてね。

## セルフケア

### ● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
  - 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
  - 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
  - 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
  - 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
  - 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
  - 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
  - 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
- …… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



25

### ● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



26

- ⑤ 次に学校に行ったときに何をしたいかな？たくさん考えてみよう。「友だちとおもいきりおしゃべりしたい！」「運動場で走り回りたい！」などなど、こんなことしたい、あんなことしたい、してみたいことをたくさん考えて書いてみよう



- ⑥ 学校に行けなくなったかわりに、この際、お家でチャレンジしてみたいことはあるかな？例えば、「勉強でわからなかったところを復習してみよう」とか、「料理やパン作りをしてみよう」「動画を作ってみよう」なんでもいいよ。いつもと違ったことにチャレンジしてみるのもいいね。



- ⑦ みんなが他の人を助けることができることって何かないかな？例えば、お皿を洗ったりしてお家の人のお手伝いをすることもできるね。あと、学校に行けるようになったら、どんなことができるかな？できることを考えてみよう。実は、人を助けることはレジリエンスを育てるって言われているんだよ。



突然の出来事とかいろいろあって不安になってしまうけど、これがずっとずっと続くわけではないよ。

だから、まずはウイルスに感染しないように、うがいと手洗い、きちんとした生活習慣で生活してね。そして、この通信に書いてあることを、ぜひ実践してレジリエンスをはたらかせてね！よかったら、学校に来た時にどんなことができたか教えてくれるとうれしいな。