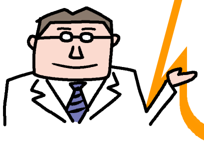
心の健康を維持するために

～心の健康を保ち生活を送るために～

令和２年　４月
いわき市教育委員会

臨時休校中は、自宅での生活が基本となります。皆さん自身が心の健康を保ち、リラックスして心豊かに生活するためのポイントを紹介します！！



臨時休校中もリラックスしながら生活を送るために･･･

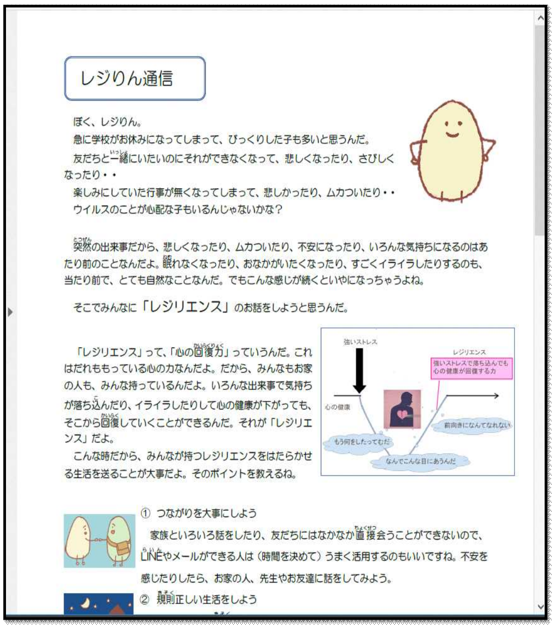
1　家族とのつながりや友だちと連絡をとるなど、つながりを大切にしましょう!

2　学校が再開したときの楽しみを持ちましょう!

3　リラックスできることをやってみましょう!

※日本心理臨床学会で「レジリエンス」を紹介しています。レジリエンスとは、「心の回復力」のことです。

※リラクセーションを行うこともおすすめします。



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？

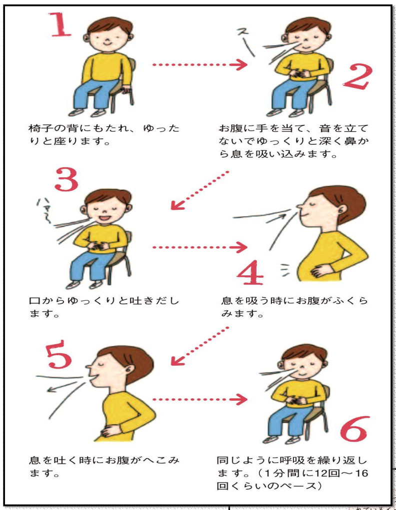
突然の出来事だから、悲しくなったり、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになるのはあたり前のことなんだよ。眠れなくなったり、おなかがいたくなったり、すごくイライラしたりするのも、当たり前で、とても自然なことなんだ。でもこんな感じが続くといやになっちゃうよね。

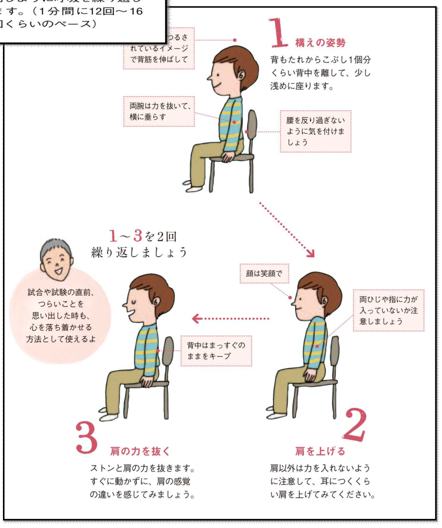
そこでみんなに「レジリエンス」のお話をしようと思うんだ。

「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ですね。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





「日本心理臨床学会」ホームページに、「レジりん通信」が紹介されています。
「社会応援ネットワーク」で作成された、リラクセーションメニューがホームページに紹介されています。ぜひ、ご活用してみてください。

※ **日本心理臨床学会**　https://www.ajcp.info

社会応援ネットワーク　https://shakai-ouen.com

1

椅子の背にもたれ、ゆったりと座ります。

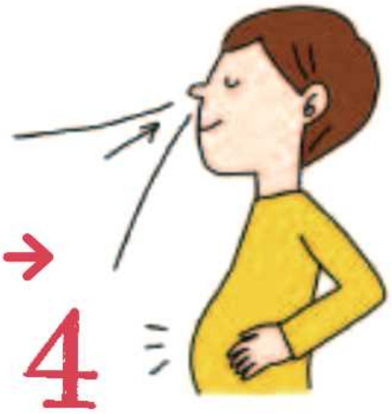
2

お腹に手を当て、音を立てないでゆっくりと深く鼻から息を吸い込みます。

3

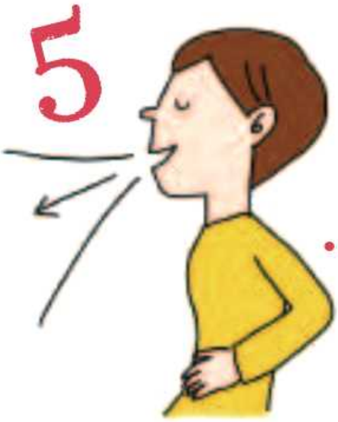
口からゆっくりと吐きだします。

4



息を吸う時にお腹がふくらみます。

5



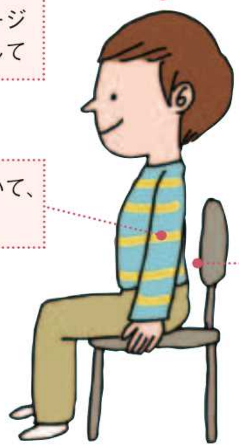
息を吐く時にお腹がへこみます。

6

同じように呼吸を繰り返します。（1分間に12回～16回くらいのペース）

1 構えの姿勢

背もたれからこぶし1個分くらい背中を離して、少し浅めに座ります。



一本の糸でつるされているイメージで背筋を伸ばして

両腕は力を抜いて、横に垂らす

腰を反り過ぎないように気を付けましょう

2 肩を上げる

顔は笑顔で

両ひじや指に力が入っていないか注意しましょう

肩以外は力を入れないように注意して、耳につくくらい肩を上げてみてください。

3 肩の力を抜く

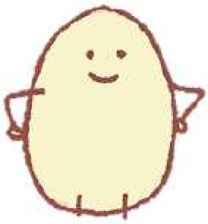
背中はまっすぐのままをキープ

ストンと肩の力を抜きます。すぐに動かずに、肩の感覚の違いを感じてみましょう。

1～3を2回繰り返しましょう

試合や試験の直前、つらいことを思い出した時も、心を落ち着かせる方法として使えるよ

レジりん通信

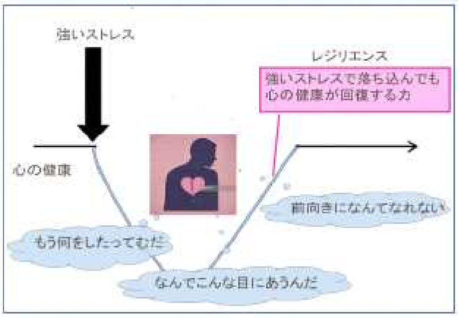


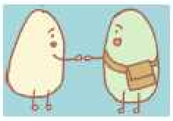
ぼく、レジりん。
急に学校がお休みになってしまって、びっくりした子も多いと思うんだ。
友だちと一緒にいたいのにそれができなくなって、悲しくなったり、さびしくなったり・・
楽しみにしていた行事が無くなってしまって、悲しかったり、ムカついたり・・
ウイルスのことが心配な子もいるんじゃないかな？

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。

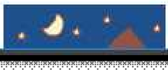
そこでみんなに「レジリエンス」のお話をしようと思うんだ。

「レジリエンス」って、「心の回復力」っていうんだ。これはだれもが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ですね。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