

## 顔のリラックス

- ①顔の中心に、目、鼻、口を集めるように力を入れて。口をとんがらせて、目をぎゅっと閉じてね。そのまま5秒。
- ②ゆっくり力をぬいてね。

## 足のリラックス

- ①両足のつま先を力いっぱい前にのばして、そのまま10秒。
- ②息をはきながら、すっと力をぬき、ふくらはぎが楽になるのを感じてみて。

## まほうの深呼吸

- ①風船をふくらませるように、体の中の息をふーっと全部出します。
- ②1、2、3で鼻からゆっくり息を吸います。おなかがふくれるよ。
- ③4、5で息を止めます。
- ④6、7、8、9、10で口からゆっくり息をはきます。力も一緒にぬくよ。

「リラクゼーション」  
リラクスの方法だよ！  
おうちの人と一緒にやってみるのもいいね。



## 目のリラックス

- ①目をぎゅっと閉じて、そのまま10秒
- ②ゆっくり目を開けて、力をぬいてね。

## 肩のリラックス

- ①肩をあげて、ぎゅっと力を入れて10秒そのまま。
- ②息をはきながら、すっと力をぬき、肩が楽になるのを感じてね。

## 保護者の皆様にお伝えしたいこと

いつもと違う状況のときに、子どもによく見られる反応です。

身体の変化	頭痛、腹痛、息苦しさ、不眠、 食欲増進・低下 等
心の変化	イライラ、一人を怖がる、落ち込む、 ぼーっとする、突然興奮する 等
行動の変化	赤ちゃん返り、わがまま、落ち着かない、 集中できない 等

これらはストレスを抱えたとき、子どもによく見られる普通の反応です。叱らずに、また無理に励まさないで、子どもの状態、気持ちを受け止めてあげてください。

多くは状況の回復とともに、改善します。子どもの回復力を信じてください。

それでもその状態が長引いたり、不安な時には、学校やスクールカウンセラーにご相談ください。

参考：ストレス・災害時こころの情報支援センター「災害 子ども心のケア（一般支援者向け）」