#### 新型コロナウイルス

#### からだとこころのワークブック -アルハから大切なあなたへ-

#### 認定 NPO 法人 PIECES+NPO 法人ぷるすあるは 2020.6.17 ver.2

企画・ことば 小澤いぶき (児童精神科医・PIECES)

編集 ぷるすあるは / イラスト チアキ (ぷるすあるは)

協力 とどけるプロジェクト



#### はじめに

こんにちは、アルハといいます。猫です。

いつもは、「子ども情報ステーション by ぷるすあるは」というウェブサイトの ナビゲーターをしています。好きなことは、レゴ、本やマンガを読むこと、外 で走り回ることです。

今、いつもよりも外に出られなかったり、学校が休みになったりイベントが中 止になったり、そしてコロナさん(新型コロナウイルス)の話が世界中でたく さん出ています。たくさんの情報があって、いろんなことが変化するとき、か らだやこころがいろんなサインを教えてくれることがあります。これは自然 なこと。とっても大切なサインです。

そんなあなたのサインを、そっと、大切にして、どうしたらいいかを考えてい けたらうれしいなと思い、このワークブックをつくりました。ちょっぴりのぞ いてみてもらえたら、うれしいです。

よろしくおねがいします。



PIECES ぷるすあるは

とどプロ



目次			
はじめに			1
からだのサイン			2
こころのサイン			3
いろんなきもち			4
リラックス法			5
ちょっとホッとできる方法			6
ハッピーリスト [宝箱]			7
あなたのハッピーリスト [宝箱]			8
相談先			9
大切なあなたへ			10-12
記入日	年	月	B

#### からだのサイン (例)

転んだらヒザをすりむくように、わたしたちのこころもつかれることがあります。 ヒザをすりむいたら、いたかったり、血が出たりするけど... こころがつかれたときには、どんなことがおきるのでしょう? このページはからだのサイン、3ページではこころのサインを見つけてみます。



ごはんを 食べたくない



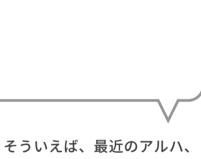
頭がいたい



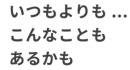
おなかが いたい



いつもより イヤな夢をみる



なんだか頭がいたい...。 あなたにはどんなサインが ありますか?





じこまってる...

息をすったり はいたり するのが早い...





## こころのサイン (例)



外にでるのが 不安になる



なんだかイライラする



自分が今どんな気持ちか わからなくなる



だれかをたよる、相談する ことがむずかしくなる



スキなことを やる気も起きない



いつもより だれかにあまえたくなる



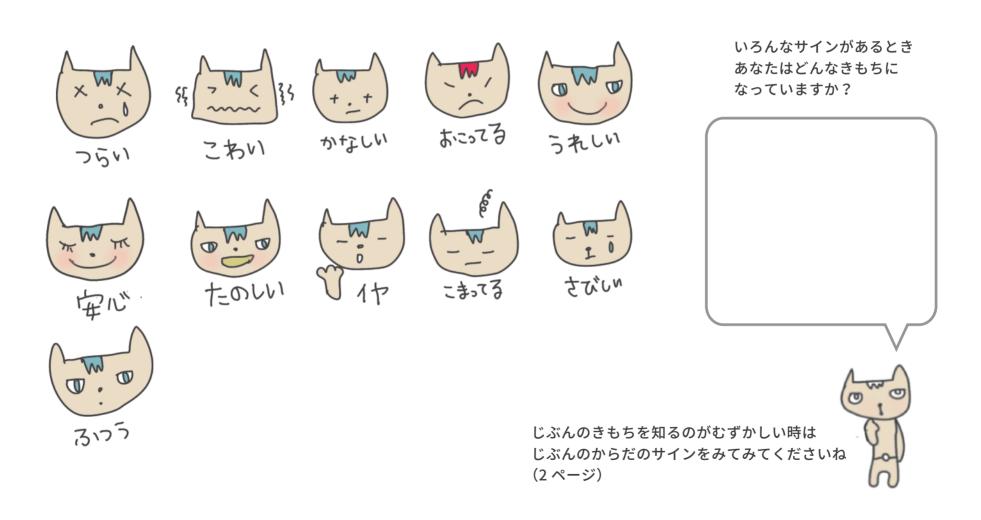
人のことがこわい ...



こういうサインは、こころの調子を教えてくれるとっても大切なサインです。 アルハは相棒のホットから、最近イライラしてるねって言われたかも...。 あなたはどんなサインがありますか?

## いろんなきもち

アルハは最近、レゴを積むのがおっくうになったり、相棒のホットとも話したくなくなったり、 ほかの猫の言動に、いつもよりもイライラしたります。そんなときは...しんどいきもちになっているかも...。



## リラックス法

からだやこころのサインは、とってもがんばっていたり、つかれてることを教えてくれている合図かもしれません。 アルハのこころがつかれたときにやっている工夫を紹介します。

#### 深呼吸



ゆっくり大きくすいます

① はなから すって 1.2.3」



2 軽くとめて 4」



③・ゆっくりはきます
・おなかをへこます
ロからはきます
「5.6.7.8.9.10」

## 手ぶらぶら



手を前に出して

り かもいきり 生をぶらぶら! 「1.2.3.4.5.6.7.8,9.心



②力をぬきます

## 手をぎゅー



の生をゲーにいて きゃっくにぎる



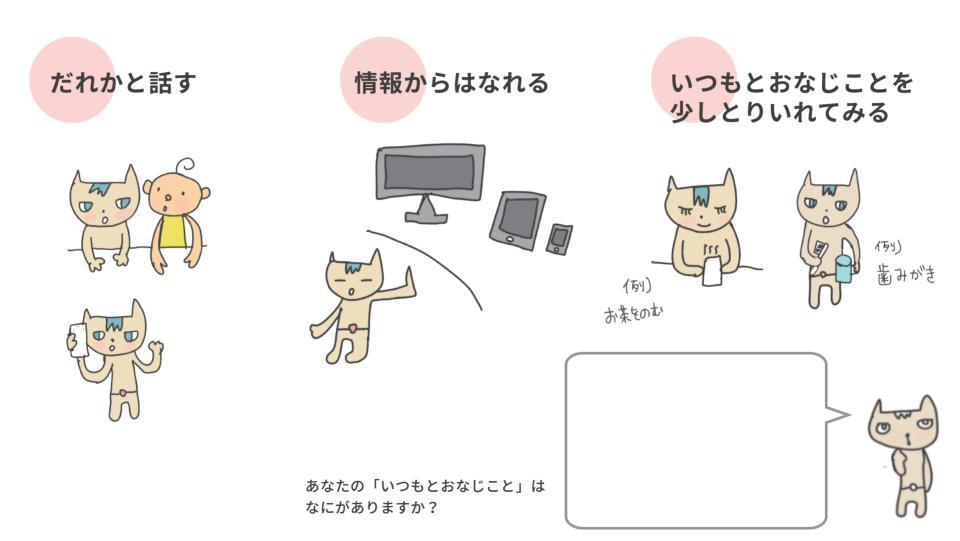
②ふ,とかを ぬきます む

がんばっているあなたが ちょっぴりリラックスできる方法です



## ちょっとホッとできる方法

アルハの工夫をしょうかいします。あなたがちょっとだけホッとできる方法を、いっしょに見つけられたらうれしいです。



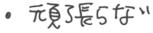
#### ハッピーリスト [宝箱]

こころの調子がいつもとちがうときでも、あなたがやっているいろんな工夫があります。 「好き」なこと、「いつもやってる」こと、やらないって決めたこと、すでにいろんな工夫=宝物をあなたはもっています。 アルハが普段やっていること、ちょっと元気になれること、ひまなときにやってることを紹介します。

- · 杨3
- יבס"בס"ב
- · #"-> Y # 3
- 。深呼吸
- ・ストレッチ
- 走る
- · 歩く
- ・公園へ行く・だれかく話す
- ・ 自いものを食べる ・ ロVDをみる

- ・171-4をする
- ・重か画をみる
- ・もよう特をする
- ・マンがを読む
- ・自分の世界にはいる・特をなものの写真をとる
- ・ 1可もしないをOKにする。木目言をしてみる

- · 171918 OFF 1583
- ・米手重をしてみる
  - ・ぬり発
  - ・発をかく
- ・ひとりの時間を作る。からだったいらりとする



なっても大丈夫



# パッピッスト (宝珠)

たくさんみつけてここに書いてはよいいて、す

#### 相談先

ここまで読んでくれてありがとうございます。 こころはとってもやわらかいから、つかれやすいけど、 ちゃんと回復していきます。

回復するのに、専門家やほかの人をたよることで 楽になることもあります。

近くの安全な大人か、ここに書いてある「相談先」に 連絡してみてくださいね。

家がしんどい時にも、連絡できる相談先があります。



# たくえば

- ・何もしたくない
- ・気持ちがあちこむ
- ・いろれなことにどりどりする
- ・ねむれない…
- ・んろうして
- .自分やだれかを傾っけたける....

#### そんなとき...

あなたがとってもがんばっていて、

とてもこころが疲れているサインかもしれないから、 ひとりで頑張りすぎないでもらえたらうれしいです。



近くの大人?相談できそうなところ?



- ▶ 児童相談所虐待対応ダイヤル
  - tel 189 (24 時間・無料)
- ▶ 24 時間子供 SOS ダイヤル
  - tel 0120-0-78310 ※保護者がかけても OK
- ▶ 子どもの人権 110 番 tel 0120-007-110 (平日 8:30 ~ 17:15) ※メール相談もやっています
- ▶ 子どもの虐待防止センター(CCAP)

10 代のための相談窓口まとめサイト

- tel 03-6909-0999
- (月~金曜日 10:00~17:00 土曜日 10:00~15:00 日・祝休み)
- ▶ 子ども情報ステーション https://kidsinfost.net/info/sos/ LINE やチャット相談できるところなど、いろんな相談先情報
- ► Mex (ミークス) https://me-x.jp/





#### 大切なあなたへ

新型コロナウイルスに関する情報がたくさんあり、いろんなことが 変化する時に、わたしたちはいつもとはちがう、からだやこころの サインを受け取ることがあります。

そして、そのサインに対して一人ひとりがすでにやっている様々な 工夫があります。ちょっと知ることで自分の宝物の一つになっていく かもしれない工夫もあります。

工夫するのがしんどい時に、たよっていい安全な相談先も、住んで いる地いきにあるかもしれません。

時に、安全な情報が、安全なところにつながるとびらになることも あるかもしれません。だから、ちょっぴりしんどい時も、ちょっぴり うれしい時も、一人ひとりのそばにそっとあるような、手に取れる 何かがつくれないかな。そんなふうに思い、「PIECES(ピーシーズ)」 と「ぷるすあるは」がいっしょにワークブックをつくりました。

「大切なあなたへ」は今回ワークブックをつくる「ことば」の元になった ものがたりです。このものがたりは、ボリュームがあります。気持ち が向いたらながめてみてください。

#### \*\*

「なにかあったら相談してね」 そんなふうに大人はいうけれど、 相談って何だろう。何を相談したらいいんだろう。 どんな時に相談したらいいんだろう。 いつ相談したらいいのかな。 ぼくにはわからないことがたくさんあるんだ。

「いつもいそがしそうで、話しかけづらいな。」 「いつ話しかけたらいいかわからないんだ」

いろんな経験をしながらがんばってきたある子が、そんなことを教え てくれました。

「家のこと、だれにも話しちゃいけないと思った」 「わたしがもっとがんばらなきゃって思ってた」 「わたしのせいじゃないかって思ってた」

家の中で、いろんなことがある中でがんばってきたある子に出会った 時、そんなことを聞きました。

だれかに何かを相談するって、実はとってもむずかしいことでもあり ます。

あなたは勇気を出して、がんばって話しかけようとしてくれたことが あるかもしれません。

けれど、もしかしたらわたしたち大人が、そのサインを見ていなくて、 「やっぱり相談しても意味ないんじゃないかな」

「何を相談したらいいのかな?」

「相談しちゃいけないんじゃないか」って感じたりしたこともあった。 かもしれないなって思ったりします。

「学校行きたくないな」「家にかえりたくない」「いろんなことが楽し いと思えなくなっちゃったんだ」「何だか何でもない時になみだが 出たり、イライラしたり、自分が自分じゃないみたい」「ぐっすり ねむれなくて、朝もぼ一っとするんだ」

あなたが、そんなふうに思うとき、

それは「ひとりでがんばりすぎないでね」「だれかにたよってね」と いうサインかもしれません。それは、あなたががんばったからこそ、 こころがつかれたな、のサインかもしれません。

そんなあなたの大切な大切なサインを、見過ごさずに、いっしょに 大切にして、いっしょにどうしたらいいかを考えていけたらうれしい なと思っています。

「勇気を出して教えてくれてありがとう」

サインをを教えてくれたあなたの勇気を、そんなふうに大切にできる 人が増えて、

ひとりじゃないよ、もう安全だよってことが当たり前になる明日が 少しでも早くくるように。

そんなふうに思ってこれを書きました。

手にとってくれて本当にありがとうございます。

こころのことは、あなたにとっても、そしてだれにとっても、とって も大切なことだといわれています。だから、必要な時にワークブック をながめてもらえたらとってもうれしいです。もし、ひとりで読むの が不安だったら、無理して読まなくて大丈夫。もし身近に安全な人が いたら、その人といっしょにながめてみてください。

#### \*\*

転んだら、ひざをすりむくことがあります。 木から落ちて、骨が折れることがあるかもしれません。 からだは、自分で気をつけていてもけがをすることがあります。 だから、けがをするのはあなたのせいじゃないんですって。

目に見えるからだのけがは、消毒をしたり、ばんそうこうをはったり して、手当てがしやすいかもしれません。 からだのけがは、手当てをしたらちゃんと回復します。

あなたのからだは自分を守るためにとってもしなやかにできています。

ある時、突ぜん大きな地しんが来たら、そのあと、いろんなことに ビクビクして、ひとりでいるのがこわくて、どうしていいかわから ないことがあるかもしれません。

学校で、友達といやなことがあった後、学校に行こうとすると、いつ もよりドキドキして、からだがぎゅっと固まることがあるかもしれま せん。

今いる場所で、大人たちがけんかしているのを見て、自分のせいなの かなって思ったり、どうしていいかわからなくて悲しくなったり、 こころがチクチクいたくなることがあるかもしれません。 だれかにぎゅっとしてもらいたいけど、だれもぎゅっとしてくれなく て、大人がいるのにひとりぼっちな気がしてさみしくて。その気持ち をだれにも言えなくて、ひとりでがんばっている時もたくさんある かもしれません。

そんな時、あなたのこころは、からだと同じようにけがをしそうになっ たり、つかれているのかもしれません。

こころのつかれは、からだのように見えないから、気づきづらいみたい。 だけど、あなたのこころやからだが小さなサインを出して、つかれて るよって、教えてくれてることがあります。

足をけがをしたときに、歩きづらくなったり 手をけがしたら、ものを持ちづらくなったり 歯がいたかったら、ご飯を食べづらかったりするように

こころがつかれたときは いつもよりご飯を食べたくなかったり いつもよりいやな夢を見たり おなかがいたくなったり

外にでるのがこわくなったり なんだかイライラしたり、落ちこんだり 自分が今どんな気持ちがわからなくなったり だれかに相談したり、たよったりすることがむずかしかったり 好きなことをしたくないなあって感じたり

ここに書いたもの以外にも、いろんな反応があります。人それぞれ ちがうみたい。

こころがつかれているときは、ふだんとちがうように感じたり、 いつもやってることをやるのがしんどいなって思うこともあるみたい。 でもね、それはとっても自然なことなんです。

こころがつかれてるよって教えてくれる、自分を守る大切なサイン なんです。

十分にがんばってるあなたに「休んでいいんだよ」って教えてくれて いるサインでもあるみたい。

そして、それは、あなたのせいじゃないんです。

こころがつかれていたり、けがしそうな時は、前の自分とちがう自分 に悲しくなったり、イライラしたり、今のような時間がずっと続くん じゃないかって感じることもあるみたいです。

しばらくは、自分でも何でかわからないのに、急にこわい気持ちになったり、からだがきんちょうして固くなったり、とつぜんイライラしたりするかもしれません。

何もしたくないなあって感じたり、こわいことをとつぜん思い出して、息がすいづらくなって苦しい気持ちになることもあるかもしれません。

なぜかというと、自分を守るために、しばらくからだやこころがいろんな反応をすることがあるからだといわれています。

しばらくすると、反応が少しずつ落ち着くこともあるみたい。どんなペースかは一人ひとりちがうみたいです。

こころがつかれた時に、いつもがんばっているあなたが、ちょっとだけホッとできる方法があるので、しょうかいしますね。 ひとりでそっと考えてみたい時は、ぜひ、ひとりでながめてみてください。

ゆっくり息をすって、はいて、深こきゅうしてみたら、どんな気持ち になるでしょうか。

かたをぎゅっとあげて、ストンと下げたら、どんな感じがするのかな?手をぎゅっとグーにして、そのあとパーにして力をゆるめたら、手はどうなるのかな。

だれかにトントンって背中をさすってもらうと少しホッとするでしょうか?

そっと情報からはなれてみたりいつもやっていたことを少し取り入れてみたりだれかに話してみたり

あなたのホッとする時間もあなたの大切な宝物かもしれません。

どんな時に、いつもよりホッとした気持ちになるのかな。 何をしているときに、ちょっと身体がリラックスする? 何をしているときは、楽しいなって思うのかな。 気づいたら笑っているときってどんなときでしょう? 身体を動かすと落ちつく? 好きなにおいをかいだらホッとする? ふわふわな毛布に包まれたら、そわそわがなくなったりするかな? 好きな食べ物はなんでしょうか? まんがは好き? ゲームをしているときはどんな気持ち?

あなたが得意なことってなんでしょう? ねむること、おり紙をおること、虫をみつけること、雲をながめること、 ふだんなにげなくやってることも、あなたの得意なことなのかもしれ ません。

あなたの「好き」や、「やってみたい」や、「ホッとすること」や、「ねがい」も、あなたの「今はじっとしていたい」や「一人になりたいな」も、あなたの大切な宝物。

だから、ちょっぴりよゆうがある時にさがしてみると、自分でも知らなかった自分の宝物がみつかるかもしれません。 ひとりじゃむずかしいよっていう時は、安全な大人といっしょに見つける方法もあるみたい。あなたの宝物を、そっとさがしたり、いっしょに大切にしていけたらいいなあと思っています。

もし、ねむれないことが続いたり、何もしたくない気持ちが続いたり、いろんなことにビクビクすることがずっと続いていたり、自分のことやだれかのことをきずつけたくなったら、近くの安全な大人に教えてね。近くの人には言いたくないなっていう時、家がちょっとしんどなって思う時も、ワークブックにある相談先に相談してもらえたらうれしいです。

もし、とってもつかれて自分ではどうにもできない時、ちゃんと手当 てをする人がいるから安心してください。

こころのけがは手当てするとちゃんと回復していきます。 こころはとてもやわらかくて、けがすることもあるけれど、元気に なる力も持っています。

あなたの大切にしていることをそっと、いっしょに大切にして、 あなたの世界が安全なものになるように、そっと関わらせてもらえ たらとてもうれしいなと思っています。

> 書き手: おざわいぶき ©2020 PIECES pulusualuha