

新型コロナウイルス

からだところこのワークブック —アルハから大切なあなたへ—



1

認定 NPO 法人 PIECES+NPO 法人ふるすあるは _2020.6.17 ver.2

企画・ことば 小澤いぶき (児童精神科医・PIECES)
編集 ふるすあるは / イラスト チアキ (ふるすあるは)
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 ふるすあるは」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。たくさん情報があって、いろんなことが変化するとき、からだやところが 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、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。



- ・できるページからでOK
- ・ワークブックをみるのも
しんどい時は
お休みのサイン

目次

はじめに	... 1
からだのサイン	... 2
ところこのサイン	... 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

日

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…
ころがつかれたときには、どんなことがおきるのでしょうか？
このページはからだのサイン、3ページでは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



そういえば、最近のアルハ、
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？



いつもよりも…
こんなことも
あるかも



ぎゅっ

からだが
ちじこまってる…

スハスハ



息をすったり
はいたり
するのが早い…



だらり

からだに力が
入らない…

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



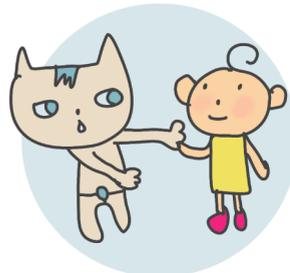
だれかをたよる、相談することがむずかしくなる



好き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します。そんなときは…しんどいきもちになっているかも…。



いろんなサインがあるとき
あなたはどんなきもちに
なっていますか？



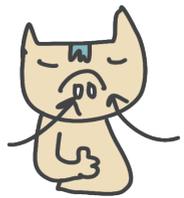
じぶんのきもちを知るのがむずかしい時は
じぶんのからだのサインをみてみてくださいね
(2 ページ)



リラックス法

からだやところのサインは、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。アルハのと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せう

① はなから
すって
「1.2.3」



② 軽くとめて
「4」



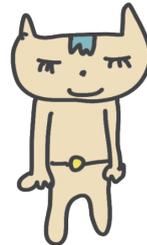
③ ・ゆっくりはきませう
・おなかをへこませう
口からはきませう
「5.6.7.8.9.10」

手ぶらぶら



手を前に出して

① おもいきり
手をぶらぶら!
「1.2.3.4.5.6.7.8.9.10」



② 力をぬきます

手をぎゅー



① 手をグーにして
ぎゅーとにぎる
「1.2.3.4.5」



② ふっと力を
ぬきます

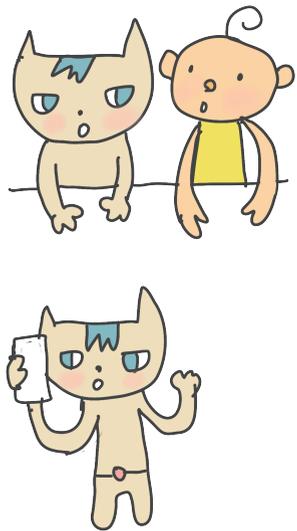
がんばっているあなたが
ちょっぴりリラックスできる方法です



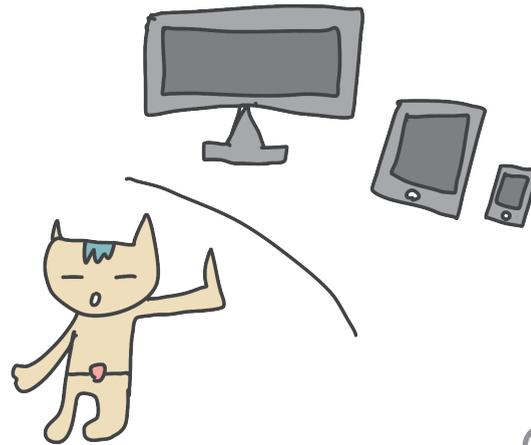
ちょっとホッとできる方法

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。

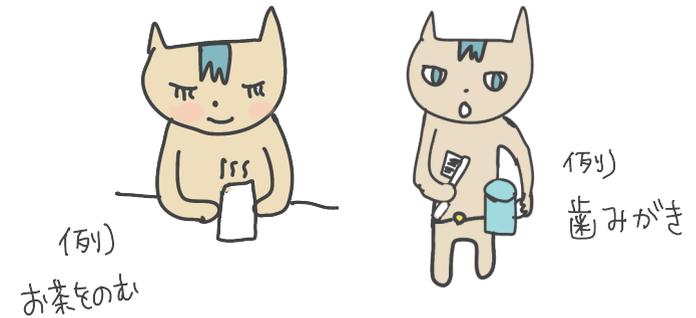
だれかと話す



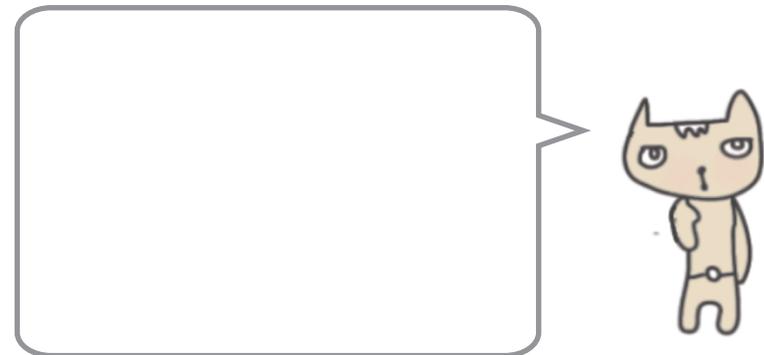
情報からはなれる



いつもとおなじことを 少しとりいれてみる



あなたの「いつもとおなじこと」は
なにがありますか？



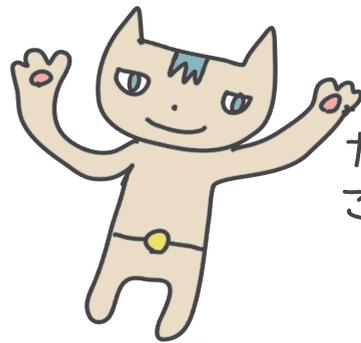
ハッピーリスト [宝箱]

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。

- ねる
- ゴロゴロする
- ホーっとする
- 深呼吸
- ストレッチ
- 走る
- 歩く
- 公園へ行く
- 甘いものを食べる
- ゲームをする
- 重カ画をみる
- もよう替えをする
- マンガを読む
- 自分の世界にはいる
- ひとりの時間を作る
- 何もしないをOKにする
- だれかと話す
- DVDをみる
- ケタイをOFFにする
- 料理をしてみる
- ぬり絵
- 絵をかく
- 好きなものの写真を撮る
- からだをだらりとする
- 木目言葉してみる
- 元気で長らな



ハッピーリスト (宝箱)

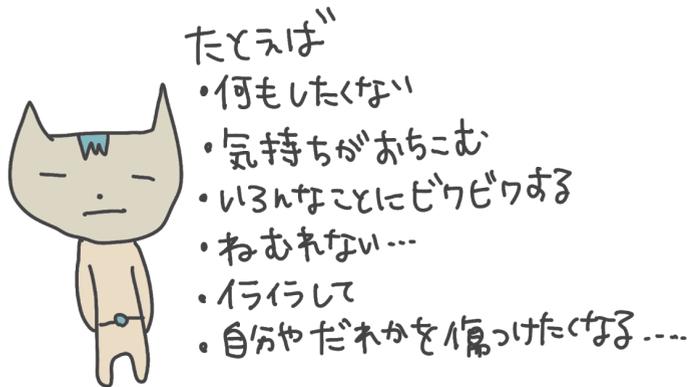


たくさんみつけて
ここに書いてほしいです

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。



そんなとき ...
あなたがとってもがんばっていて、
とてもと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)
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場所など、いろんな相談先情報
- ▶ Mex (ミークス) <https://me-x.jp/>
10代のための相談窓口まとめサイト



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。ちょっと知ることによって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、手に取れる何かをつくれないかな。そんなふうに思い、「PIECES (ピースーズ)」と「ぶるすあるは」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たた」

「わたしのせいじゃないかって思ってた」からだこころのワークブック 10

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、朝もぼーっとするんだ」

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、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も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も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ない。

こころのつかれは、からだのように見えないから、気づきづらみたい。だけど、あなたのこころやからだ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、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、ストーンと下げたら、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おうと少しホッとするとどうかな？

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、楽しいなって思かめがなころのワークブック 12
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と？
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すか？
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すか？
ねむること、おり紙をおること、虫を見つけること、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見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たり、自分のことやだれかのことをきずつたくなったら、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、とつ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。
こころはとつてもやわらかくて、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。