

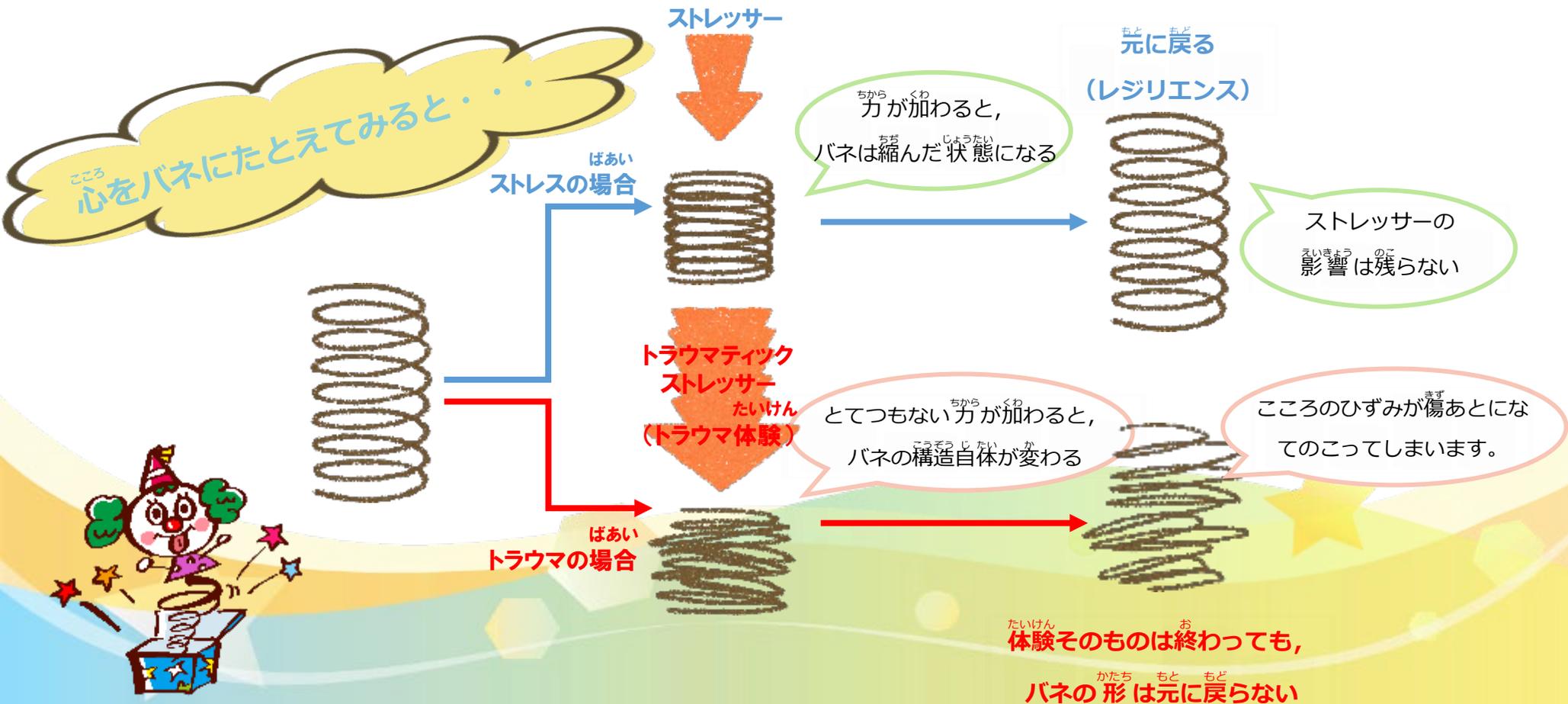
やってみよう!

ストレスに気づいたときのこと



# ストレスとトラウマの違い

普通はストレッサーがなくなったり、対処を工夫すると、こころのひずみが回復していきます。でも、ストレスが長く続いたり、出来事の大きさや受け止め方によっては、こころのひずみが残り続けるときがあります。



こころ かいふく ぐあい き よういん

# 心の回復具合を決める要因

たいけん

## 体験

おお

### そのものの大きさ

よくある体験か、命にかかわる

ような過酷な体験かで、影響の

残り方は異なります。また同じ出

来事でも、人によって感じ方が

異なります

たいけんじ ねんれい

## 体験時の年齢

心も体も未発達な子どもは、

より一層、トラウマが残り

やすい



たいけん

## 体験のしかた

いやな出来事を繰り返し体験し、

だれもそれに気づいてくれない

場合、心の状態は元に戻りにく

くなります

たいけんご

## 体験後のケア

「安全」という感覚が得られたか

得られれば「終わったこと」にな

り、心は元の状態に戻りやすい

得られないと「終わらないまま」に

なり、心の状態は戻りにくい

# ストレス反応に影響するもの

ソーシャル  
サポート

どのようにサポートされるかにより、  
ストレス反応は変化する



個人  
体質・性格  
発達段階

ストレス

ストレス反応

ストレスに気づいたら、  
それを和らげる方法を使ってみましょう。

認知的評価  
コーピング

どのようにその出来事をとらえるかにより、  
ストレス反応は変化する

いろいろな気持ちも溜まると...



むいしき なか はこ こ がまん わす  
無意識にこころの中の箱にとじ込めて我慢したり忘れ  
ようとしたりすることがあります。

きも た はこ なか  
そんな気持ちがどんどん溜まってしまうと、箱の中が  
いっぱいになってきてしまいます。



はこ たいへん  
箱の中がいっぱいになると、ふたを閉めるのが大変です  
きも こ ひつよう  
気持ちをとじ込めるのにもたくさんのパワーが必要にな  
ってきます。

ひつよう からだ つか  
たくさんのパワーが必要になると、こころも身体も疲れ  
てしまうことがあるのです。

おも できごと  
ストレスに思う出来事はどんなこと？

きも  
そのときの気持ち



かん できごと  
ストレスに感じた出来事

きも  
そのときの気持ちを  
はな  
だれに話す？



# 自分の気持ちに気づいたとき

悲しいな・・・

いやだな・・・



イライラ・・・

心配だな・・・

ストレスを感じる出来事に対して、もしも「いやだな」「心配」「怖い」「イライラ」

など、しんどい気持ちのときは自分に合ったリラクゼーションや、気晴らし法を試

してみましょう。

効果的だと思う方法を1つでももっていると、自分にとっての良いお守りになる

おも  
とします。



# ストレスコーピング

きば

ほうほう

## 気晴らし方法の例



- 散歩する
- 音楽をきく
- 好きな匂い・アロマ
- お茶をする
- おいしいものを食べる
- 友達と話す
- 好きな映画を見る
- 頓服のお薬をのむ
- 注意をそらす（文字を反対から読む、簡単な計算をする）
- 「いま、ここに」自分の意識を集中する
- 最高に気持ちのいい場面を思い出す（リレーで一番になったとき、難しいゲームをクリアできたとき）
- ところを落ち着かせる【まほうの言葉】を用意しておく
- 「わたしは大丈夫」と10回声に出していってみる
- 相手の立場になってみる  
➔ 怒りを抑える力になる



# リラクゼーションの方法

## リラクゼーション

こころ からだ きんちよう  
心と身体の緊張をほぐすことで、かいほう ほうほう  
ストレスから解放する方法

こうか  
効果：きぶん よ気分が良くなる、すっきりすっきりする、まえむ きぶん前向きな気分になる、  
こころ かる心が軽くなる、ねむよく眠れる など

たとえば…



ストレッチ  
からだ たいそう  
(身体をほぐす体操)



ジョギング



しんこきゅう  
深呼吸

きも  
どんな「気持ち」があるかな？



うれ  
嬉しい♪



たの  
楽しい♪



きんちょう  
緊張…(ドキドキ)



かな  
悲しい…



いやだなあ…

きも ことば さが  
気持ちの言葉を探してみよう！

きも  
どんな気持ちがあるかな？

ふうせん か だ  
(風船に書き出してみよう)



じぶん

# 自分のコーピングカード

ストレスに向き合ったり、対処したりするために事前に自分の対処方法を整理しておくことも大切です。  
自分のコーピングカードを書き出してみましょう。

悲しいとき・不安なとき



いらいらしたとき・腹がったとき



Four blank, lined cards with colorful borders (blue, green, orange, pink) and small paper tabs, intended for writing coping strategies for sad or anxious moments.

Four empty rectangular frames with a wood-grain border, intended for writing coping strategies for frustrating or angry moments.

おし  
みんなに教えてもらいました！  
ぼくの、私の、ストレスコーピング！

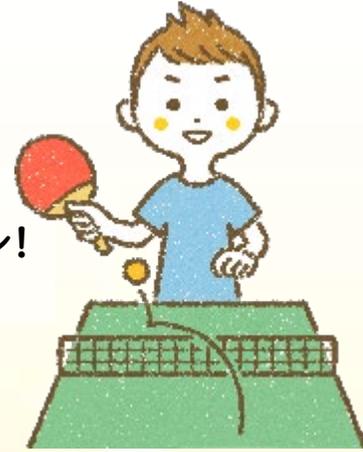
6歳 女の子  
親子で体操



6歳 女の子  
ママとホットケーキを作りました。  
いいにおいで、いつもよりおいしかったなあ。



16歳 男の子  
妹と一緒に部屋でピンポン！  
すっきりするよ！



12歳 男の子  
サンドバックでパンチ！！  
気持ちいい！



5歳と7歳 男の子きょうだい  
なわとびをやってるよ。  
毎日100回！  
きもちいい！

5歳 ままと一緒にお風呂。いいにおいの  
を毎日入れてるよ。  
ふーってかんじ。



10歳 女の子  
お風呂のシャワー出しておも  
いきり歌いま  
す。嫌なことも  
おもいきり噴き  
出すよ！



11歳 女の子 家でバドミントン！！  
スカッ！！  
レジンもいいよ。



かぞく はな  
家族と話してみよう



- 最近ストレスに思った出来事 / そのときの気持ち
- ぼく・わたしの気晴らしの方法,
- お父さん・お母さんの気晴らしの方法
- みんなでリラクゼーション (ストレッチや深呼吸)



かぞく ひと かん  
家族の人がストレスを感じているときは,

しんらい おとな つた  
信頼できる大人に伝えてみよう。

まわ なに お  
周りで何が起きているのか,

しんらい おとな き  
信頼できる大人に聞いてみよう。