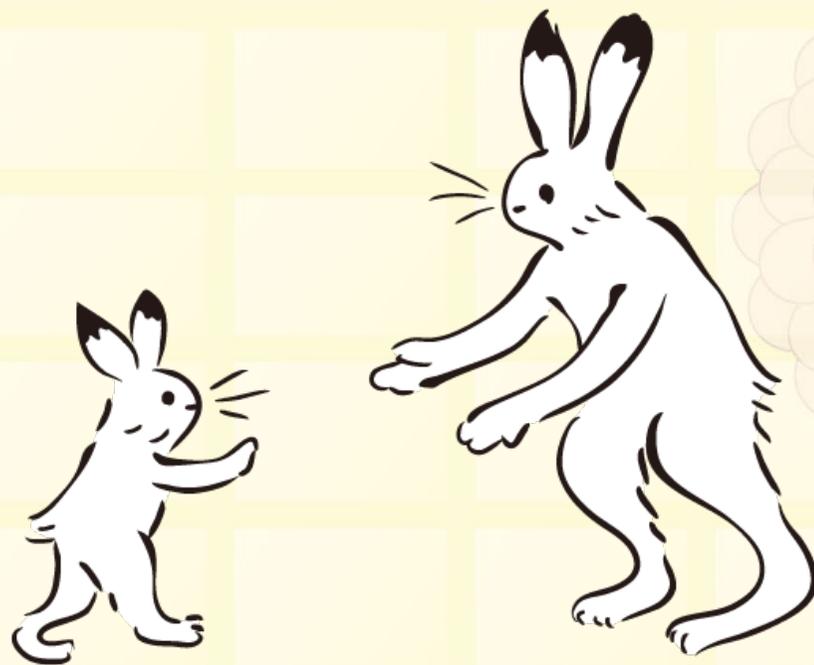
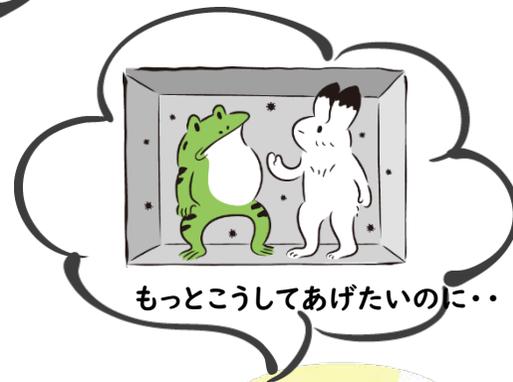


お子様をご入院されているご家族に
～自分も家族も大切にするために～



お子様のご病気がわかり、大事なお子様が入院され、 こころを痛めておられるかと思ひます



お子様に会えない時間であったり、病状を聴くことを
待っている時間は長く、つらいものなのかもしれません

気持ち

気分が落ち込む



そわそわする



怒りっぽい



何もやる気が起きない

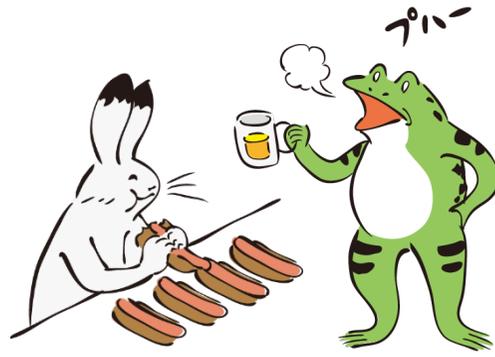


行動

衝動買いをする



暴飲暴食をする



からだ

頭が痛い



お腹が痛い



眠れない



そんな時間がつづくときなんだか疲れを感じることも不思議ではありません

こんな時だからこそ、あなた自身のケアが不可欠です



あなた自身のこころの安定は、何よりも家族の安心につながります

「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に

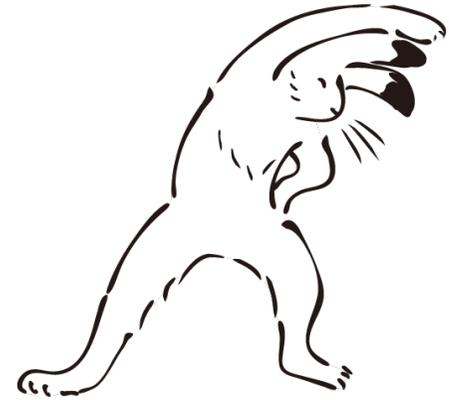
休む時はしっかり休む



食事はきちんととる



ちょっとでも体を動かす



疲れたらテレビやインターネットの
情報から距離を置く

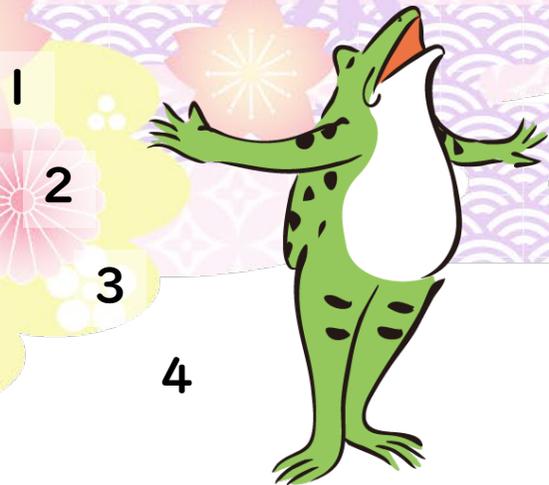


信頼できる人と話をする

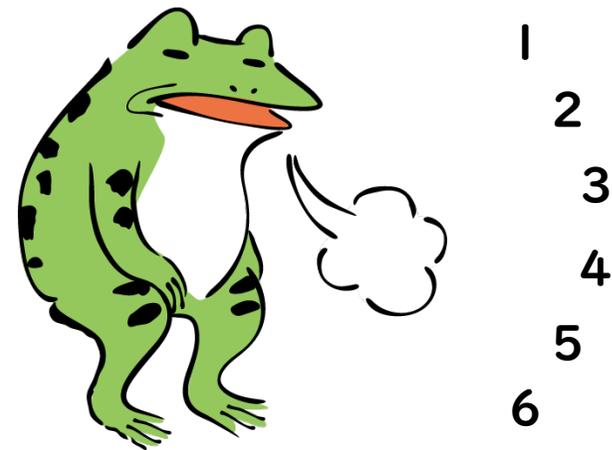


いつでも、どこでも、手軽に“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…



② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐ききるような動きも効果的です



寝る前の“リラックス体操”

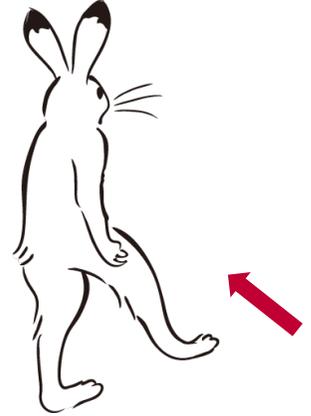
① お布団の上で仰向けになります。
凝っているところはありますか？



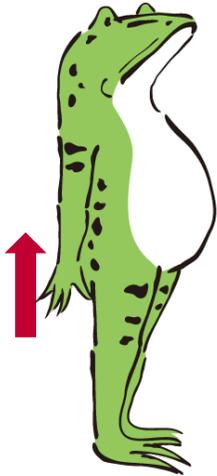
② 手首を手の甲の方に倒して10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



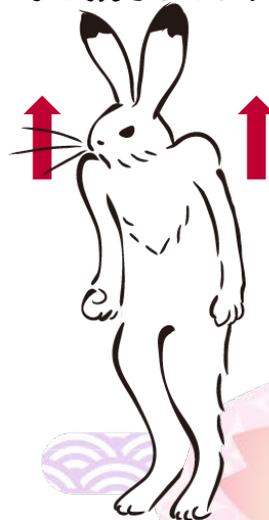
③ 足首を足の甲の方に倒して10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



④ 腰・お尻に力を入れて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。



⑤ 両肩を上げて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。

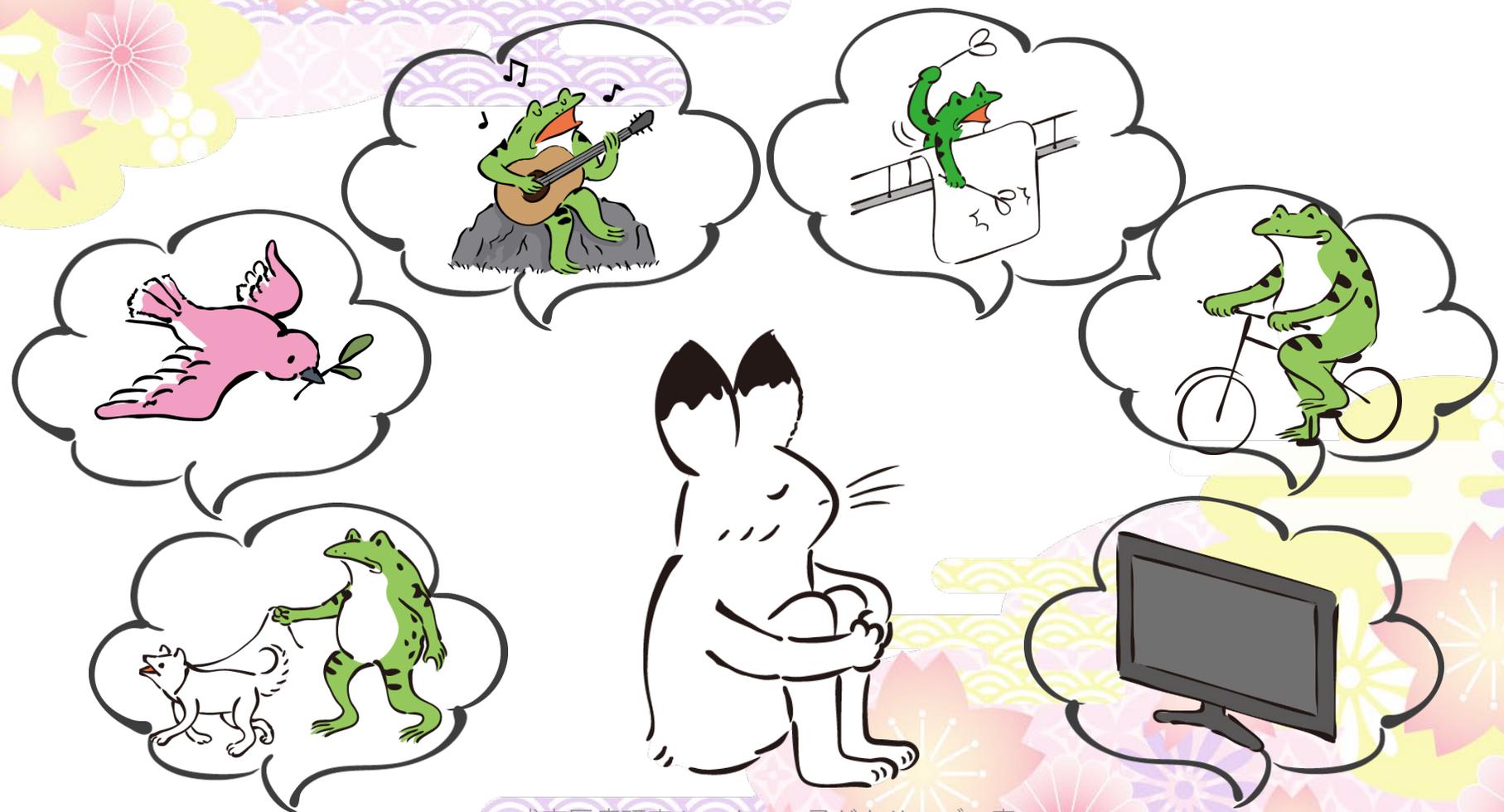


⑥ 顔の中心に向かって力を入れて10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



そろそろ落ち着かない時の“音探し”

- ① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いくつ見つかりますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつづけてみましょう。



メッセージ

お子様のご病気がわかり、入院や治療などの連続で、お気持ちが動揺しない方はいません。待っている時間は長く、家族としてとてもつらいものだと思います。ご自分を責めてしまう方もいらっしゃるかもしれません。

たとえ離れていても、ご家族のこころの根っこにはあなたの存在があります。電話やビデオ通話で話した時、退院した時、あなたが笑顔で迎えてくれることが、ご家族にとって何よりの力になります。

このリーフレットが、みなさんがご家族を笑顔で迎える準備をする上で、少しでもお役に立つことを願っています。

それでも、心がしんどいときは、看護師さんにお声をおかけください。こころの診療部のスタッフがお話をお伺いしたり、一緒に考えたり、なども、可能です。

どうか、おひとりで、抱え込まないでくださいね。

