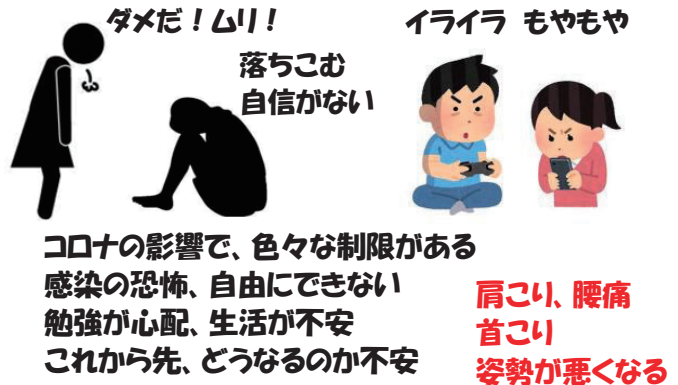


新型コロナウイルス対策
学校再開にむけてのストレスマネジメント
～からだを整えて、こころを整えよう～



マイナス思考に
なっていませんか？

よくないストレス対処
をしていませんか？



- ①不安になったり、おちこんだりするのは、自然な反応です。でも、不安になりすぎないように気をつけましょう。
気持ちがしんどくなるようなニュースやテレビ、ネットはみすぎないようにしましょう。
- ②規則正しい生活をして、ウイルスに対する免疫力を高めておきましょう。
十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をしましょう。ゲームをやりすぎたり、動画をみすぎたりするのは健康によくないです。
- ③適度な運動をして、からだところの健康に努めましょう。
家の中でできる運動を工夫しましょう。からだを動かすと気分がスッキリして、健康によいです。
- ④つらい体験をのりこえることで、人間は成長することができます。
家族や友達、まわりの人と一緒にストレスをのりこえる工夫をして、その努力をおたがいにほめあって、プラスのエネルギーにしましょう。



イライラしやすい
おちこみやすい
不安になりやすい

からだに力が入っている
緊張がたまっている
ゆがんでいる

ストレスをどう受け止めるかで
ストレス反応が高くなったり、低くなったりします
不安になりすぎる、気にしすぎる
心配しすぎる、こわがりすぎる

ストレスがかかると、からだに緊張が入り
緊張が慢性化すると動作の不調になります
からだが重い、だるい、ゆがみ、姿勢の悪さ
肩こり、腰痛、首こりなど

動作の不調を改善すれば
ストレスの受けとめ方が変わって
ストレスに強くなれます
プラス思考、よいストレス対処、肩こり・腰痛も改善



おちついていて
まえ向きになれる
不安になりにくい

リラックスしている
緊張がたまっていない
姿勢がよい

学校が再開しても、感染予防のために制限された生活が続き、様々なストレスのある生活になります
ストレスに負けないように、よいストレス対処、プラス思考を身につけましょう