

心のケアが大切です～ストレス解消法～

お子様の様子について気になることはありませんか？

「ストレスチェックポイント」は、お子様の心とからだの状態をチェックする参考にしてください。ストレス症状は個人差があります。 ストレス解消法も人それぞれです。

ストレスを少しでも解消するために、ストレス解消法をお子様と一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

総合教育研究所

ストレスチェックポイント	
①	イライラしているようである
②	なんとなく落ち着かないようである
③	なんとなくゆううつそうである
④	物事に集中できない
⑤	以前に比べると疲れやすいようである
⑥	寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが増えた
⑦	以前に比べると食欲がないようである
⑧	頭が痛くなる・お腹の調子が悪いなど体の不調を訴えることが増えた

ストレス解消法の参考例です

栄養

◇栄養バランスのよい食事をとることも重要です。

入浴

◇「入浴」はリラックス効果が大きいと言われています。

◇ぬるめのお湯につかって体を温める入浴がお勧めです。

適度な運動

◇家の中で、ストレッチなど軽く体を動かすだけでもストレス発散につながります。

適度な睡眠

◇適度な睡眠とは、「睡眠時間が長ければ良い」というものではありません。睡眠は『時間』よりも『質』が大事になります。

趣味に時間を

◇読書したり、好きな音楽を聴いたりと自分の好きなことを行うことで気分転換になります。

プラス思考で

◇「プラス思考」で物事を考えることを意識していくこともストレスをためないためには大切です。

他にもいろいろなストレス解消法があります。
いろいろ試して自分なりのストレス解消法がつけられるといいですね。
みなさまのストレス解消の参考になれば幸いです。

