

## 名護中学校の皆さん、<sup>みな</sup> <sup>からだ</sup> <sup>げんき</sup> <sup>ココロ</sup>も体も元気ですか？

<sup>しんがた</sup> 新型コロナウイルスによる <sup>きゅうこう</sup> <sup>えんちよう</sup> 休校が延長され、4月も4週目になりました。<sup>かんせんかくだいぼうし</sup> 感染拡大防止

のため、なるべく家<sup>いえ</sup>にいなければいけない<sup>なか</sup> <sup>こま</sup> 中、困っていることはありませんか？いつもとはちがう<sup>かんきよう</sup> 環境の中でイライラしたり、<sup>つか</sup> <sup>かん</sup> ところがちょっと疲れているなと感じたら、<sup>からだ</sup> 体のセルフケア（<sup>じぶん</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>めんどう</sup> 自分で自分の面倒をみていく<sup>ほうほう</sup> 方法）をためしてみてもはどうでしょう。

その日の気分や<sup>たいちよう</sup> <sup>あ</sup> <sup>す</sup> 体調に合わせて好きなものを選んで<sup>えら</sup> 選んでトライしてみてください。

（参考資料：厚生労働省／ココロもメンテしようー若者のためのメンタルヘルスブックー）

### ● <sup>からだ</sup> <sup>うご</sup> 体を動かす

ランニングや、サイクリング、ダンスなどが<sup>こうかてき</sup> 効果的ですが、<sup>がいしゆつ</sup> <sup>いま</sup> なかなか外出できない今は、<sup>うち</sup> お家でストレッチをしたり、<sup>きんじよ</sup> <sup>さんぽ</sup> 近所を散歩したりするだけでもOK。<sup>がんば</sup> <sup>つか</sup> 頑張りすぎると疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思える<sup>おも</sup> くらいの<sup>かる</sup> <sup>もくひよう</sup> 軽さを目標に。1日にたくさんやるより、<sup>まいにちつづ</sup> <sup>たいせつ</sup> 毎日続けることが大切です。

### ● <sup>いま</sup> <sup>きも</sup> <sup>か</sup> 今の気持ちを書いてみる

もやもやした<sup>きも</sup> <sup>かか</sup> <sup>くる</sup> 気持ちを抱えて苦しいときはそれを「紙」に書いてみましょう。<sup>ぶんしやう</sup> 文章を書くのが<sup>にがて</sup> 苦手なら、イラストやマンガ、<sup>いみ</sup> <sup>らくが</sup> 意味のない落書きでも。<sup>てが</sup> <sup>めんどう</sup> <sup>けいたい</sup> 手書きが面倒なら携帯やパソコン<sup>つか</sup> を使ってもOK。自分の<sup>きも</sup> 気持ちをありのままに書くとスッキリしたり、書いたものを<sup>みかえ</sup> 見返すことで<sup>いま</sup> <sup>き</sup> 今まで気づかなかった<sup>かいけつほう</sup> 解決法やものの<sup>みかた</sup> <sup>はっけん</sup> 見方を発見できるかもしれません。

## ● 「なりたい自分」に目を向ける

「こんなふうになるといいな」と今あなたが思っている理想の自分を思い浮かべてください。「部活でレギュラー入り」「今度こそ検定合格!」「苦手教科をなくしたい」・・・具体的にイメージできたら、その理想の自分に近づくための目標をたてて、小さなことでもよいので、実行してみましょう。最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう! 実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントですよ。

## ● 音楽を聴いたり、歌を歌う

「音楽」はごく自然に、人のところと体をいやしてくれます。そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽にひたりましょう。ところが疲れているときは、何かをしながら聴くのではなく、ただ音楽を聴くことに集中するのがおすすめ。聴くだけでなく、歌うこともおすすめです。歌っている間は自然と呼吸も深くなるので、何曲か歌えばスッキリして、不安やストレスも軽くなるかも。

## ● 笑う

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。今、コロナのせいで、学校にも行けず、友達とも会えず、きゅうくつな思いをしていることと思います。そんな毎日の中でも、家族との会話や、何気ない出来事の中に「笑える」ことがあります。悪ふざけの「笑い」はNGですが、ステキな「笑い」は周りの人とリラックスした関係を作るうえで、とても役立ちます。「最近、兄弟ゲンカ、親子ゲンカが多いな・・・」と感じたら、一緒に「笑える」ことをしてみるのもいいかもしれませんね。