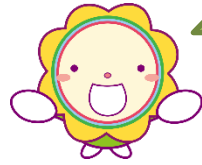


# このゆびと～まれ



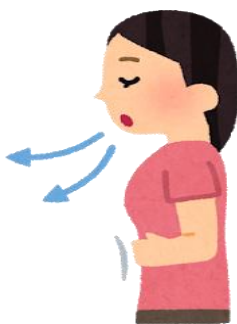
兵庫県立西はりま特別支援学校  
にしはりプロジェクト

## ストレスマネジメント

急な変更があったり、大好きな場所にお出かけできなったり、来週の予定がわからなかったり・・・知らず知らずのうちにストレスをためていませんか？ストレスマネジメントは「ストレスと上手に付き合い対応していくこと」です。なんだかイライラする、気分が上がらない、身体の力が抜けない、そんな人はぜひ試してみてください。

### 【児童生徒のみなさん向け】

「ふ～、す～、ぴたっ、ふ～」(10びょうこきゅうほう)



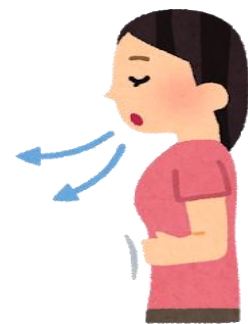
いきをはくよ  
「ふ～」



5びょうすうよ  
「す～」



いきをとめるよ  
「ぴたっ」



いきをはくよ(5びょう)  
「ふ～」

くりかえし してみてね☆  
からだのちからが ぬけてくるよ！



☆不安な気持ちを取り除くアイデア☆

## 心を穏やかに保つ方法



毎日不安になるようなニュースがたくさん流れます。必要な情報ですが繰り返し見続けると、気持ちが沈んでくる場合があります。



意識してテレビやスマホを見ない時間を作りましょう。必要な情報を得るために、ニュースを確認する時間を決めて、視聴するといいですね。



休んでいる間はゆっくり音楽を聴いたり、お茶を飲んだり、アロマの香り（ラベンダー、レモンなど）をかいてみたりしましょう。



明るすぎる照明にも疲れを感じる時があります。間接照明を使ったり優しい色の照明をつかったりしましょう。（白より昼白色のほうが優しいですよ）

