

《コーピング》ブック＝《自分助け》の本
～自分で自分を上手に助ける方法を学ぼう！～

_____年_____組

なまえ:_____♪

もくじ

・みなさんへのお願い

<ワーク1>

体の感覚を使ってリラックスしよう！

<ワーク2>

サポートしてくれる人や物をイメージする

<ワーク3>

自分をほめよう！なぐさめよう！はげまそう！

<ワーク4>

新型コロナウイルス感染症に関するストレス

不安・つらさ・心配に気づこう！

<ワーク5>

「コーピング《自分助け》」がポイント！

<一生ずーっと>

ストレスに気づいてコーピングしよう！

<保護者の皆さまへ>

サポートネットワークを作りましょう！

- ・ストレスコーピングの宿題
- ・ストレスに気づいてコーピングしよう！「おまけ」
- ・<参考文献> 問い合わせ先

みなさんへのお願い

- 大切な心についてお話するワークがたくさんあります。その際のお願いです！



- ①無理しないで話せる範囲でお話しましょう。
- ②友だちの発言は否定しません。
- ③「そう」「ふ～ん」「そうなんだ」と聞きましょう。
- ④ワークの中でお話したことを、この時間以外でからかったり、言いふらしたりしません。

*トゲトゲの心ではなく、やわらかい心でお話をしましょう！

<ワーク 1>

体の感覚を使ってリラックスしよう！

- 新型コロナウイルス感染症に立ち向かうために、みんなが自分のできる感染予防をしています。
- 新型コロナウイルス感染症が突然やってきて、今までと違う生活をしなくてはならなくなり、みんなの気持ちや体に、次のような反応が生じることがあります。

♪ ささいなことで怒ってしまう

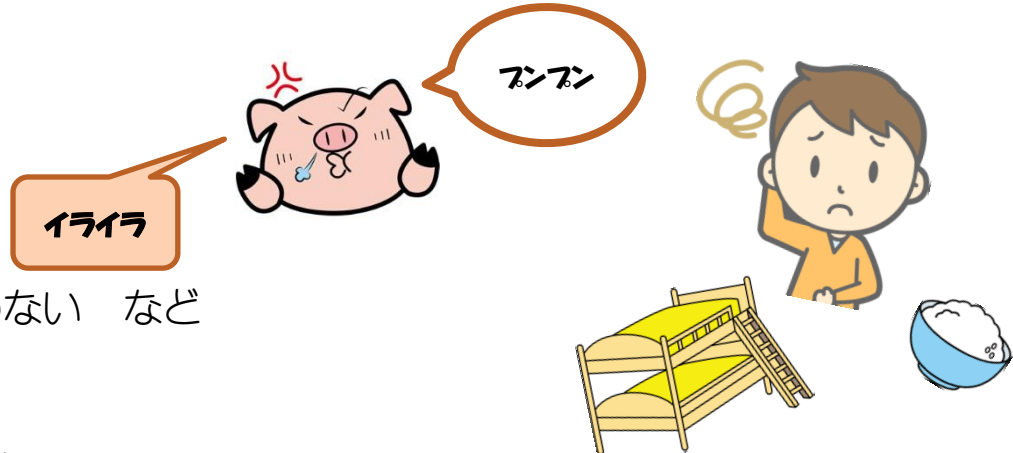
♪ 不安になる

♪ ぼんやりする

♪ 食欲がなくなる

♪ 眠れない

♪ 今まで楽しかったことを楽しめない など



- あなたは、どうですか？
- そのほか、どんなことがありますか？
- もしも、これらの反応が生じたとしても、時間がたつと元に戻ることが多いです。突然の出来事から自分の心を守るために誰にでも起こる自然な反応なのです。
- 心に元気がないときは、心のことが分からなくなることもあります。そんなときは…「体の感覚」を使ってリラックスしましょう！

<ワーク 1>

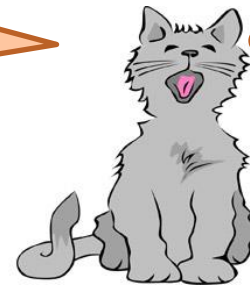
体の感覚を使ってリラックスしよう！

○ 声だしたため息



ヒャー

ヒャー



声を出して大きな
ため息をすると、
息をたくさんはくこ
とができるんだよ！

☆ため息をしたら、どんな感じでしたか？
じっくりとあじわおう！

<ワーク 1>

体の感覚を使ってリラックスしよう！

- 新型コロナウイルス感染症にかからないように
 - ♪ 「家に帰ったら手を洗おう！」
 - ♪ 「人と2メートルあいだをあげよう！」
 - ♪ 「栄養のあるものを食べよう！」などと感染予防について、「あれやって」「これやって」と頭の中でいっぱい考えながら生活をしていると思います。
- もちろん、頭をつかって感染しないようにすることは大切です。しかし、考えすぎてしまうと、よけいに緊張してしまうのです。
- 緊張をほぐすために、体に働きかけることが大切です。そうすることで、結果的に緊張が少なくなっていくと言われています。
- 次のワークでリラックスする練習をしてみましょう！



<ワーク 1>

体の感覚を使ってリラックスしよう！

○ 足のウラを感じてみよう

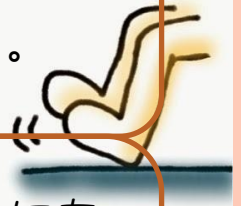
①両足のウラをしっかりと床につけてみよう。親ゆび・人さしゆび…小ゆびは床についていますか？足のウラ全体で床（大地）を感じよう。



②おしりの穴をかる〜くキュットしめよう。



③腰から下（下半身）の感じをそのままじっくり感じてみよう。



④両肩にキュットと力を入れて上にもち上げて…いっきにぶら〜んと力をぬきます。うではぶらぶら〜っと力がぬけていますか？



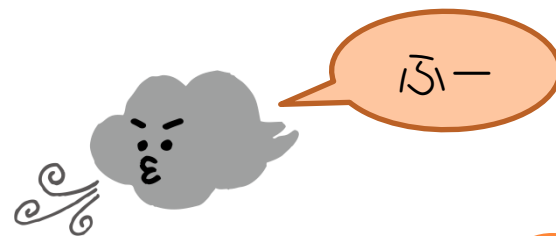
⑤あごはすこし引いて、目を軽く閉じましょう。

⑥そのまま、下半身が地球の重力にグイグイひっぱられるイメージをしてみよう！

<ワーク 1>

体の感覚を使ってリラックスしよう！

- 私たちは、突然怖いことがやってきたり、頑張らなくちゃならなくなったとき、息をいっぱいすって、体を前に倒して、いつでも逃げられるように、いつでも何かを始められるように、体が準備し始めます。
- 徒競走のスタート地点で走り出す前を思い出してみましよう。息をすって、上半身に体重をのせて、走る準備をしますよね。とても緊張しちゃう状態です！
- 新型コロナウイルス感染症が突然やってきて、みなさんの心と体はウイルスといつでも戦えるようにがんばっているのです。
- 体がずっとがんばっていると、お休みしたくても自分でお休みできなくなってしまふことがあります。
- だから、意識して体を休めてあげることが大切なのです。
- 呼吸は・・・吸う→緊張
吐く→リラックス
- 重心は・・・上→緊張
下→リラックス
- 次のワークでリラックスする練習をしてみましよう！

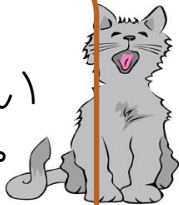


<ワーク 1>

体の感覚を使ってリラックスしよう！

○ ふうせん呼吸 (こきゅう)

①声出しため息「ヒャー」と言いながら、ぜ～んぶ息をはきます。



ヒャー

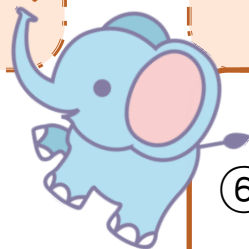
④息を口からちょっとずつはきます。
1・2・3・4・5・6・7・8・・・
頭の中で数字をかぞえながら



②鼻から息をすいこみます。
(鼻をすするみたいに！)
おなかに手を当ててみましょう！
ふうせんみたいにふくれるよ～。

スー

⑤もうはけなくなったら口をとじます。



⑥ もう1回②～⑤をゆっくりと！

③息を吸ったら1秒止めます。



☆足のウラを感じながらやろう！

<ワーク 2>

サポートしてくれる人や物をイメージする

- 私たちは人間は、だれかをイメージするだけで…
「心が助けられる」
「気持ちがホッとする」
「勇気が出る」 …という「能力」がそなわっています。
- 私たちは、ほかのだれかに助けられていると感じられると、ストレスが生じにくく、乗りこえやすくなると言われています。
- ストレスとは…生きていくなかで、いろんなところから手渡されてしまった「荷物」のようなものです。
自分が持てない大きな荷物は、ほかのだれかに持ってもらう必要があります。
そうやって、ほかのだれかの力をかりることを「サポート」といいます。
- 私たちは1人で生きているわけではありません。ほかのだれかとともに生きているのです。
自分助けはたった1人でがんばるのではなく、ほかのだれかの「サポート」を受けながらやればいいのです！



<ワーク 2>

サポートしてくれる人や物をイメージする

- サポートしてくれる人は…どんな人や物でもいいのです！
 - ♪ 実在の人…スポーツ選手、テレビや動画に出ている人
 - ♪ 実在しない人…まんがやゲームに出ているキャラクター
 - ♪ この世にいない人…歴史上の人物、亡くなってしまった家族や親せき
 - ♪ 人ではない生き物や物体…ペット、ぬいぐるみ、プラモデル

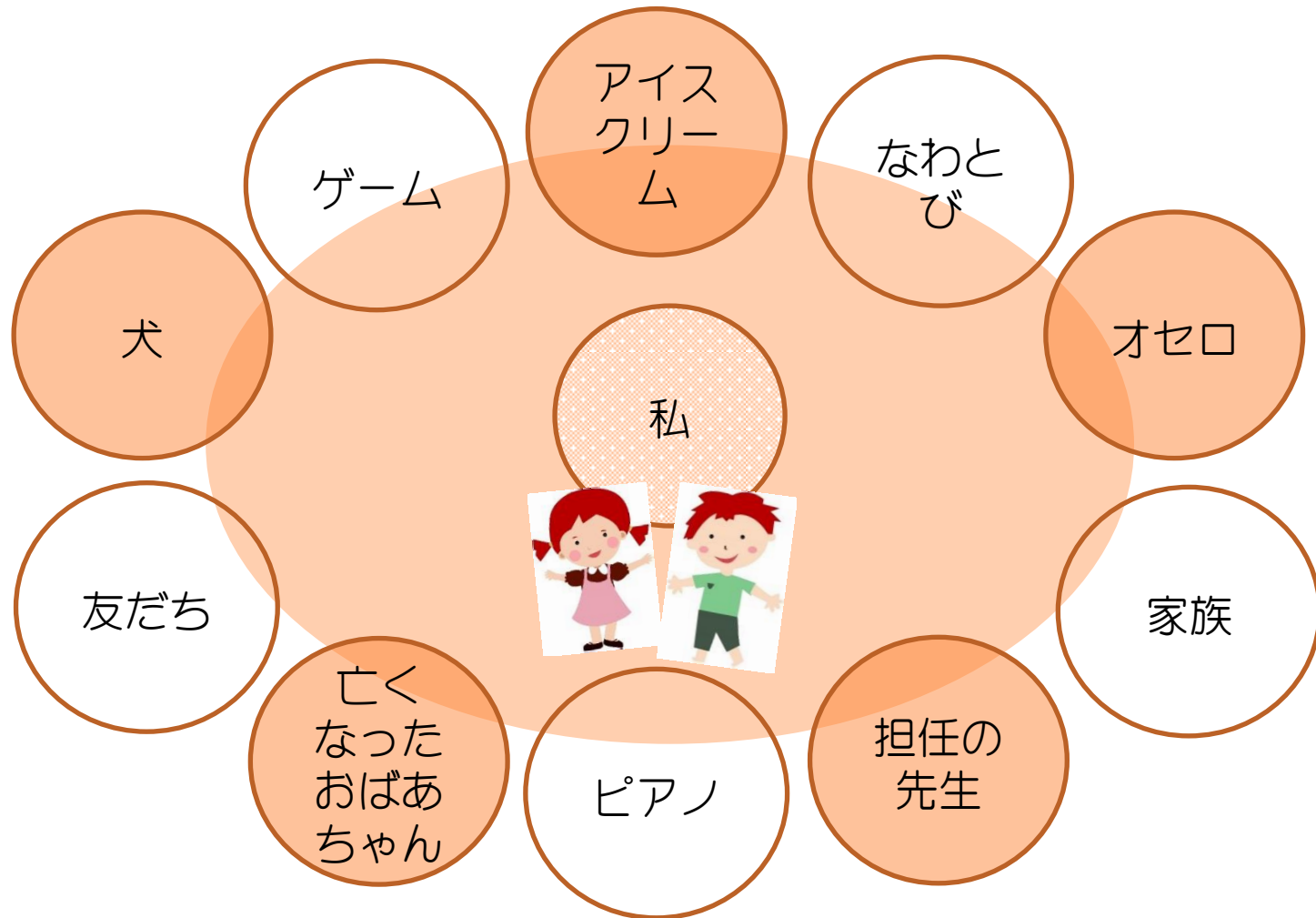


- 日頃から、サポートしてくれる人や物を書き出して、いざ！というときに、思い出しやすくしておきましょう！



<ワーク 2>

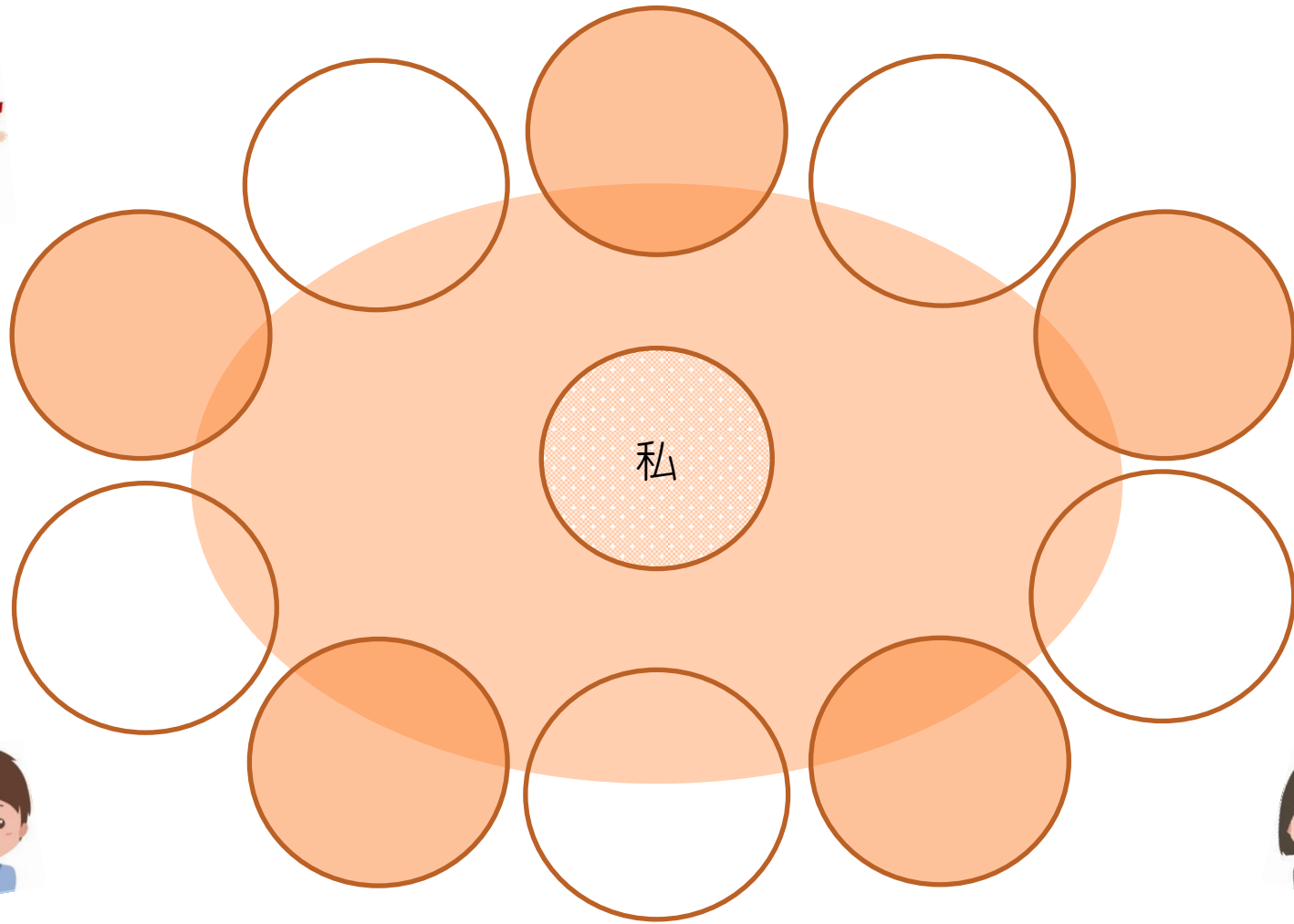
例) 自分をサポートしてくれる人や物を書き出そう!



☆書き出した人や物をじっくりとイメージして
自分のサポートになっていることを実感しよう!

<ワーク2>

自分をサポートしてくれる人や物を書き出そう！



☆書き出した人や物をじっくりとイメージして
自分のサポートになっていることを実感しよう！

<ワーク 3>

自分をほめよう！なぐさめよう！はげまそう！

- 学校が休校になっている間、あなたが・・・
どんなにたいへんだったのか？
どれだけストレスを抱えていたのか？
1番よく知っているのは、あなた自身です。



<ワーク 3>

自分をほめよう！なぐさめよう！はげまそう！

- そんな自分を…

ほめよう！

なぐさめよう！

はげまそう！



<ワーク 3>
例) 自分をほめよう!



「がんばっているよ」

「よくやっているよ」

「よくここまでできたね」

「すごいね」

「先生がほめてくれたよ」

「もう少しだけがんばってみたよ」



「朝、おきられた」

「眠いけど、学校に来れた」

「あいさつができた」

「ご飯を残さず食べられた」

「体調が悪いことを先生に言えた」

「ろう下を走らなかった」

<ワーク 3> 自分をほめよう！



人間は基本的にほめられて成長する存在です。ほめられることによってうれしくなって「よし！がんばって生きていこう」と力がわいてくるのです。



自分をほめてみよう！

「 _____ 」

「 _____ 」

「 _____ 」

「 _____ 」

「 _____ 」

<ワーク 3>

例) 自分をなぐさめよう!

「大丈夫だよ」

「大変だったね」

「よくやったよ」

「疲れてない？」

「少し休んだら？」

「もう頑張らなくていいよ」

「泣いたっていいんだよ」

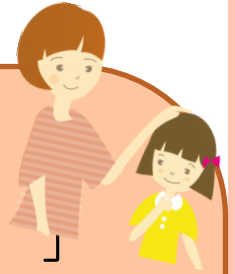
「くやしかったね」

「さみしかったね」

「はずかしかったね」

「また、挑戦しよう！」

「逆に、ラッキーだったかも？」



<ワーク 3>
自分をなぐさめよう！



頭の中に
「落ちこんでる子=自分」
の姿を想像し、その子に対して
心をこめて、できるだけやさしく
なぐさめてみましょう。



自分をなぐさめてみよう！

「 _____ 」

「 _____ 」

「 _____ 」

「 _____ 」

「 _____ 」

<ワーク 3>

例) 自分をはげまそう！



「 プラスの面に目を向けよう」

「 次、がんばろう 」

「 これでおあいこにしよう！」

「 ケンカするほど仲がいい 」

「自分のペースでやればいいよ」

「 間違いによく気づけたね 」

「 1歩だけ前に進もう！ 」

「 みんなと同じじゃなくていい」

「 いいところもあるよ 」

「 くやしさがバネになる！ 」

「 次があるよ！ 」

「 そのままでいいよ 」

<ワーク 3>
自分をはげまそう！



自分のなかにいる
「がっかりしている子」「なかなか
宿題をやる気になれない子」「い
まひとつ勇気を出せない子」…
を想像して、
その子にがんばる力を
そっと手渡すように
声をかけてあげましょう。



自分をはげましてみよう！

「 _____ 」
「 _____ 」
「 _____ 」
「 _____ 」
「 _____ 」

<ワーク 4>

新型コロナウイルス感染症に関するストレス 不安・つらさ・心配に気づこう！

- 日本中、世界中で、新型コロナウイルス感染症に立ち向かうためにみんなが、自分のできる感染予防をしています。
- みなさんは、どんな感染予防をしていますか？
 - ♪ 学校に行かなかった
 - ♪ ステイホーム！
 - ♪ マスクをする
 - ♪ ていねいに手洗いする
 - ♪ 外遊びより家遊び
 - ♪ 外食より家ごはん など



<ワーク 4>

新型コロナウイルス感染症に関するストレス 不安・つらさ・心配に気づこう！

- 「ストレス」という言葉を覚えていますか？ <ワーク 2>に出てきましたね！

「ストレス」とは生きていくなかで、いろんなところから手渡されてしまった「荷物」のようなもの。

「感染予防のための生活」は突然手渡されてしまった「荷物」のようなものかもしれません。

- 感染予防のための生活を続けているみなさんにとって…

♪ 「どんなことが不安ですか？」

♪ 「つらいことは何ですか？」

♪ 「何か心配なことはありますか？」

その他、なんでも書き出してみよう！



<ワーク 4>

例) 新型コロナウイルス感染症に関するストレス 不安・つらさ・心配に気づこう!

♪「どんなことが不安ですか?」♪「つらいことは何ですか?」♪「何か心配なことはありますか?」
その他、なんでも書き出してみよう!

例 《ストレス》
コロナにかかるかもしれないと思うとこわかった
友だちと遊べなくてつまらなかった
勉強がわからなくなったらどうしようと心配だった

<ワーク3>で書いたものを書いてみよう!
その他、なんでも考えて書き出してみよう!



そのときの

・自分をほめよう!

「 がんばったね 」

・自分をなぐさめよう!

「 大丈夫だよ 」

・自分をはげまそう!

「 これからがんばろう 」

<ワーク1>でやったことをもう1度やってみよう!
体の感覚をじっくりと味わってみよう!

「体の感覚」を使ってリラックスしましょう!

・声だしため息

・足のウラを感じてみよう

・ふうせん呼吸 (こきゅう)

<ワーク 4>

新型コロナウイルス感染症に関するストレス 不安・つらさ・心配に気づこう！

♪「どんなことが不安ですか？」♪「つらいことは何ですか？」♪「何か心配なことはありますか？」
その他、なんでも書き出してみよう！

《ストレス》

<ワーク3>で書いたものを書いてみよう！
その他、なんでも考えて書き出してみよう！



そのときの

- ・自分をほめよう！

「 _____ 」

- ・自分をなぐさめよう！

「 _____ 」

- ・自分をはげまそう！

「 _____ 」

<ワーク1>でやったことをもう1度やってみよう！
体の感覚をじっくりと味わってみよう！

「体の感覚」を使ってリラックスしましょう！

- ・声だしため息
- ・足のウラを感じてみよう
- ・ふうせん呼吸（こきゅう）

<ワーク 5>
「コーピング《自分助け》」がポイント！

- 自分のストレスに気づいて、それらに自分らしく上手に対処することが重要なのです！
→ <ストレスコーピング>

<コーピングとは>…「ストレスにやられないように《自分助け》をすること」です。

- コーピングには2つあります。

考える
コーピング



行動する
コーピング

<ワーク 5> 「コーピング《自分助け》」がポイント！

○ じつは…

もうみなさんは「考えるコーピング」と「行動するコーピング」の
2つの自分助けの方法を学びました。

そうです！！

<ワーク1>は「行動するコーピング」…具体的な行動を“する”コーピング
例) 声だしため息を“する”・足のウラを“感じる”

ふうせん呼吸 (こきゅう) を“する”

<ワーク3>は「考えるコーピング」…頭の中で考えたりイメージしたりするコーピング

例) “頭の中で”自分をほめる・なぐさめる・はげます

○ コーピングのポイント！

♪コーピング (=自分助け) ちっちゃい (お金がかからない) 方がいい！

♪コーピング (=自分助け) はたくさんある方がいい！

♪コーピング (=自分助け) やり続ける方がいい！

考える
コーピング



行動する
コーピング

<ワーク 5> コーピングの例

考えるコーピング

「よくやってるよ」「大変だったね」
「いつもありがとうね」「もう十分だよ」
「プラスの面に目を向けよう」
「さっと次のことを考えよう」「ま、いっか」
「大丈夫だよ」「少し休んだら?」「なるようになる」
「次、がんばればいいじゃん」「どんまい!」
「○○のバカヤロー!」
大好きな人をイメージする 行きたい国をイメージする
スポーツで活やくしている自分の姿を想像する
楽しかった旅行を思い出す 言われてうれしかった一言



行動するコーピング

だれかに悩みを聞いてもらう おしゃべりする 水をのむ お風呂に入る
思いっきり泣いてみる 公園へ行く 図書館に行く 散歩する
ペットの写真を見る 花を育てる ヘンな顔を試してみる
メチャクチャなダンスをする 紙を細かくちぎる サッカーをする
折り紙をおる 枕を壁に叩きつける 大声でうたう テレビをみる
そうじる 目玉焼きをつくる インテリアをかえる ジョギングをする



<ワーク 5>
コーピングリストを作ってみよう！

考えるコーピング

行動するコーピング

☆自分流のコーピングを**意識しながら**、「これを使って自分を助けるんだ！」
と**思って**使うと効果が高まります！

<一生ずーと>
ストレスに気づいてコーピングしよう！

- コーピングリストはストレスに気づいたら、すぐに使えるようにしましょう！
 - ・ ファイルに入れて持ち歩こう
 - ・ どこかに貼っておこう
 - ・ 単語帳や小さなメモに書いておこう
- * 「お守り」になるよ！



- コーピングについて友だちや家族の人と話しあって、コーピングリストをふやしましょう！

「それもありなんだ！」
「こんなこともコーピングになるんだ！」
と気づきがありますよ。
コーピングを人と話すのは楽しい！！



<一生ずっと> ストレスに気づいてコーピングしよう！

- ここまで本当におつかれさまでした！
- これが最後のお話ですが、ここからが本当のスタートです！
- 生きているかぎりストレスがあるとすれば、生きているかぎりストレスコーピング《自分助け》はやり続ける必要があります。
- 「めんどくさい」と思う人もいるかもしれませんが、今のうちから自分助けの考え方とやり方をしっかりと身につけ、使いこなすことができれば、それはみなさんが大人になってからの大きな宝物になるはずです。
- 自分で、友だちと、先生と、ご家族と…一緒にやり続けてみましょう！



<ぐるぐる考えちゃうとき>

体の感覚を使ったワークをしよう！

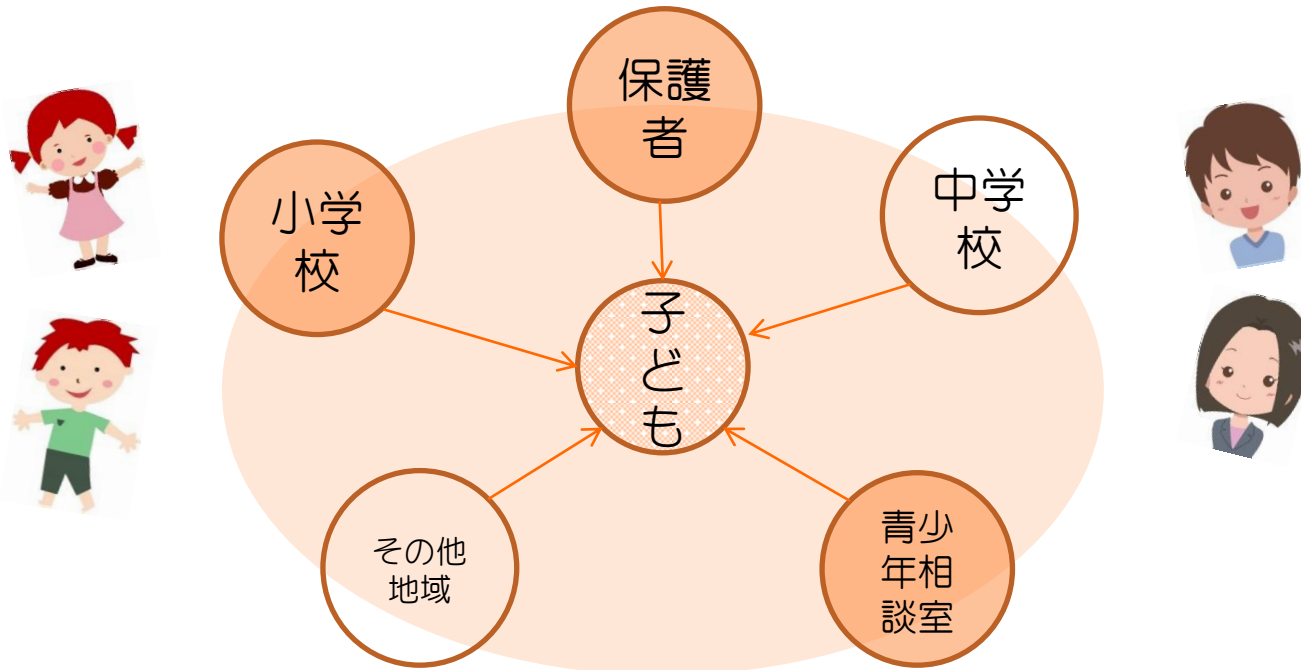
- ①声だしため息
- ②足のウラを感じてみよう
- ③ふうせん呼吸（こきゅう）

<いろんなストレスがふりかかってきたとき>

コーピングを使おう！

- ①ストレスを書き出します
 - ②考えるコーピング
 - ③行動するコーピング
- *コーピングリストを見ようね！

＜保護者の皆さまへ＞ サポートネットワークを作しましょう！



保護者の皆さまは、一番近くで子どもを見守り、サポートされている存在です。子どもをサポートする側の保護者の皆さまが、まずストレスへの対処の方法を知り、心の健康を維持されることがとても大切です。

この『コーピングブック』では、毎回ワークごとに、子どもが保護者に学校で習ったワークを教える宿題があります。ご家庭でお子さんと一緒にストレスコーピング（＝自分助け）の考え方ややり方を身につけていただくことで、保護者自身の心の健康をお守りできたらと願っています。取り組んでいただけましたら、次のページの宿題のやりました！を○で囲んでください。そして、ぜひコーピング（＝自分助け）を続けてください。子どもの心の健康のサポートの輪(サポートネットワーク)をみんなで作って行きましょう！



ストレスコーピングの宿題

取り組んでいただけましたら、やりました!に○をつけてください



月 日()やりました!

- ①<ワーク1>を家の人に教えてあげる
- ②声だしため息・足のウラを感じてみよう・ふうせん呼吸(こきゅう)をやってみる

月 日()やりました!

- ①<ワーク2>を家の人に教えてあげる
- ②書き出した人や物をじっくりとイメージして、自分のサポートになっていることを実感してみる

月 日()やりました!

- ①<ワーク3>を家の人に教えてあげる
- ②自分をほめてみる、なぐさめてみる、はげましてみる
(チャンスがあればたくさんやろう!)

月 日()やりました!

- ①<ワーク4>を家の人に教えてあげる
- ②感染予防のための生活で不安なこと、つらいこと、心配なことを家族と話し合い、そのあと、ほめたり、なぐさめたり、はげましたりしあおう!

月 日()やりました!

- ①<ワーク5>を家の人に教えてあげる
- ②書き出したコーピングリストを見て、今の自分にピッタリなものを1つやってみよう

月 日()やりました!

- ①<一生ずっーと>を家の人に教えてあげる
- ②ストレスコーピング(=自分助け)をやり続けよう!
「おまけ」をつかって、自分で、先生と、友だちと、家族と・・・コーピングについて話しあおう!

ストレスに気づいてコーピングしよう！

お
ま
け

- 「おまけ」をコピーして書き出してみよう！
- 書き出してみるだけで、ストレスという「荷物」が軽くなることもあるよ。
- ストレスにその場で気づいて、コーピングしよう！



ストレスに気づいてコーピングしよう！

おまけ

《ストレス》

考えるコーピング

行動するコーピング

☆自分流のコーピングを**意識しながら**、「これを使って自分を助けるんだ！」
と思って使うと効果が高まります！



<参考文献>

- 伊藤絵美(著)
『イラスト版 子どものストレスマネジメント』(合同出版)
- 伊藤絵美(著)
『折れない心がメモ1枚でできる コーピングのやさしい教科書』 (宝島社)
- 伊藤絵美(著)
『ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 BOOK2』 (医学書院)

連絡先:

洗足ストレスコーピング・サポートオフィス
E-mail: staff@stress-coping.com

越水三佐子=著