

1. 自分の「行動」を振り返ってみると

(1) 朝起きてから、どんな「行動」をしているでしょう。

ちょっと普段の自分を振り返ってみてください。起きた後、学校に来るまで、学校に来てから、どんなことをしていますか？思い起こして、下の表の該当する時間枠に行動を書き込んでみましょう。

例		行 動
	5:00	午前
	6:00	起きる ご飯を食べる 挨拶する
	7:00	制服に着替える 靴を履く
	8:00	挨拶する
	9:00	

- ① 授業の時間は、どんな行動（見たり、聞いたりできること）をしたかを具体的に。
- ② 前に書いた行動でも、繰り返し書いてください。

		行 動
5:00	午前	
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00	午後	

(2) 上の表から、「適応行動」を見つけましょう。

適応行動とは『問題が生じないために普段当たり前に取れている行動』です。

- ① 皆さんの普段の行動にはたくさんの適応行動があるはず。
適応行動を見つけて○で囲んでみましょう。何個ぐらい○がつくでしょうか。
- ② 人と比較して勝ち負けで考えていくと、自分のいいところ、できているところは見えづらくなります。比較せずに考えてみると、たくさん見えてきませんか？

2. 気持ちを切り替えるには？

自分にとって「楽しいこと」は何ですか？

わくわくすること
テンションが上がること
元気になること



すぐにできること、時々だけどすごく楽しいことなど、
思いつくことをたくさん書きだしましょう。

自分にとって「リラックスできること」は何ですか？

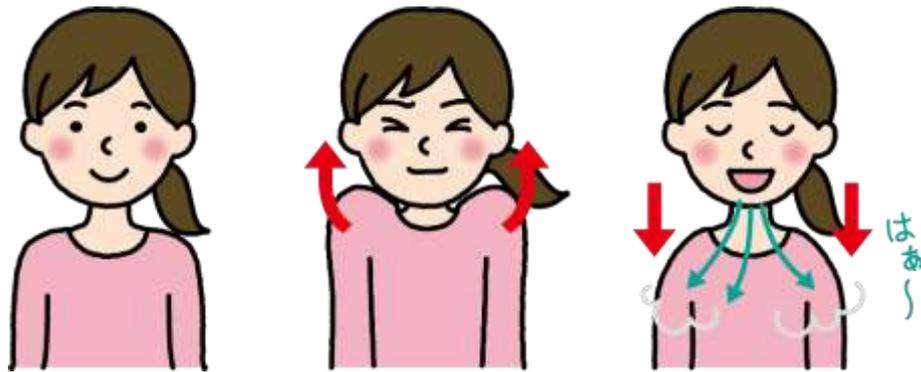
ゆったりできること
気持ちが落ち着くこと
安心できること



3. 気持ちを楽にして、調子をよくする方法 (ストレス・マネジメント)

- その1 自分の“いいところ”“できているところ”を確認する。
- その2 テレビの“チャンネルをかえる”ように、ネガティブチャンネル (悲しい・さびしい・怒る・心配・不安など) を、楽な気持ちになれるチャンネルにかえる。そのために、楽しいこと、リラックスできることを思い出して実践する。
- その3 気分を楽にする方法をおぼえる。
 - (1) 力を抜いて、息をはく (リラクゼーション)
 - (2) 大人 (先生や家族) に相談する

①体の緊張をほぐす

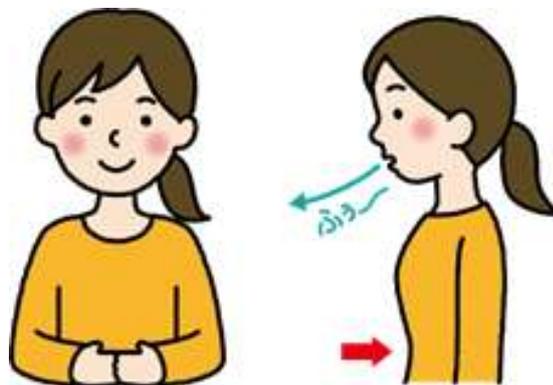


背筋をのばし、力をいれずに
楽な姿勢をとります。
立っても座ってもよいです。

肩に耳をつけるように
肩をあげます。
この姿勢のまま数秒。

すとーんと肩を落としながら
息をはきます。じわっと肩の
あたりが温かくなります。

②リラックスできる深呼吸



おなかに手をあてる

口からゆっくり 長く 息をはく
(6つ かぞえる長さ)