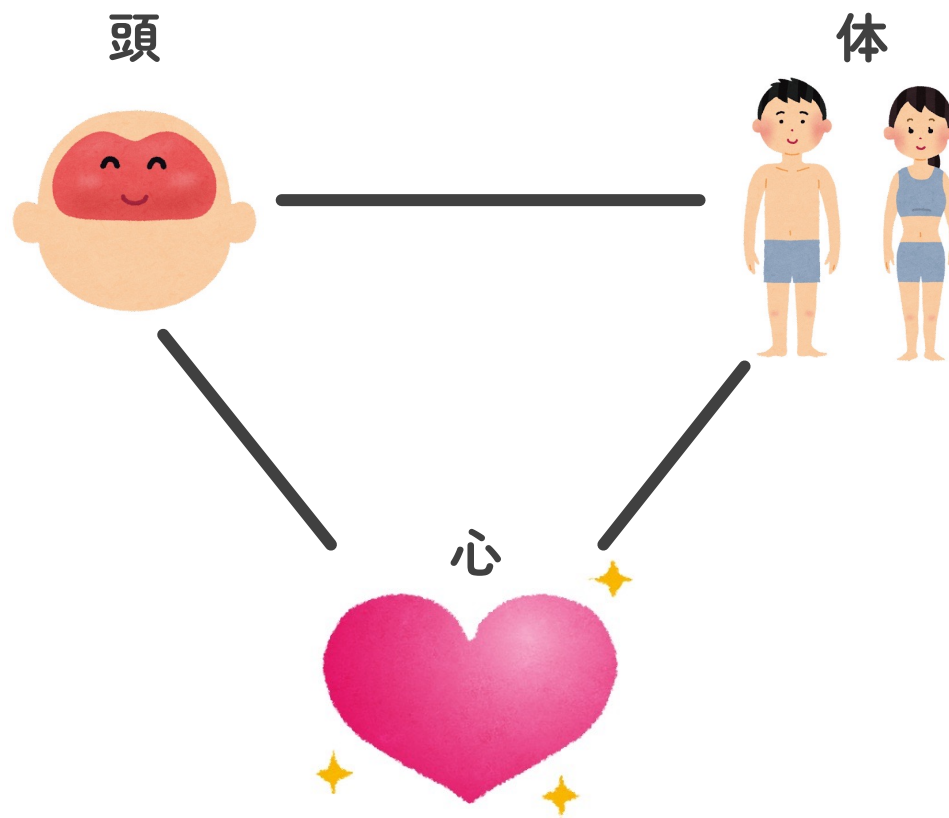
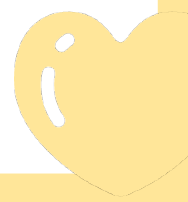


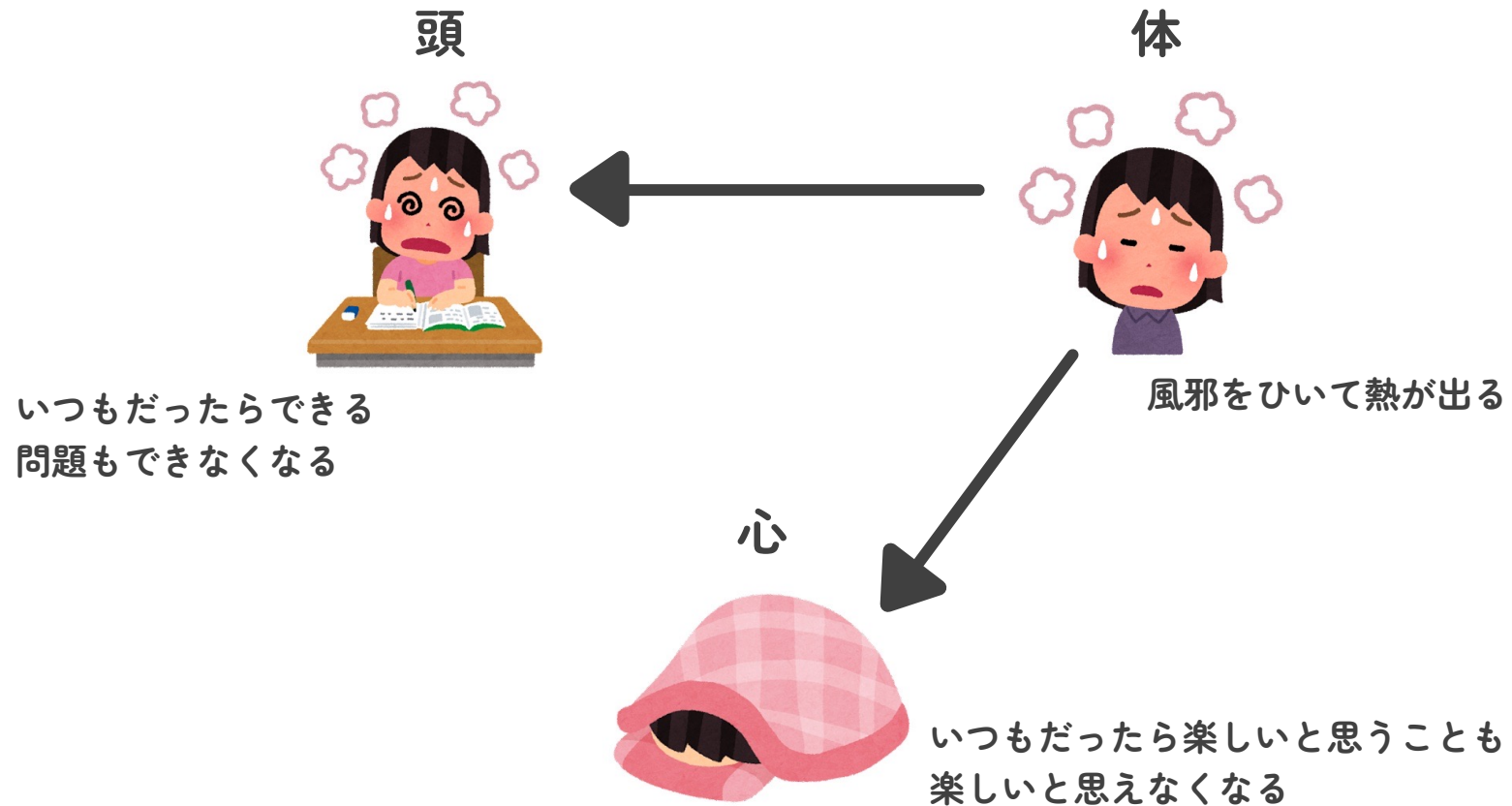
人間は、大きくわけて、3つの部分から成り立っています。



そして、この3つは全てつながっていて、お互いに影響しあっています。



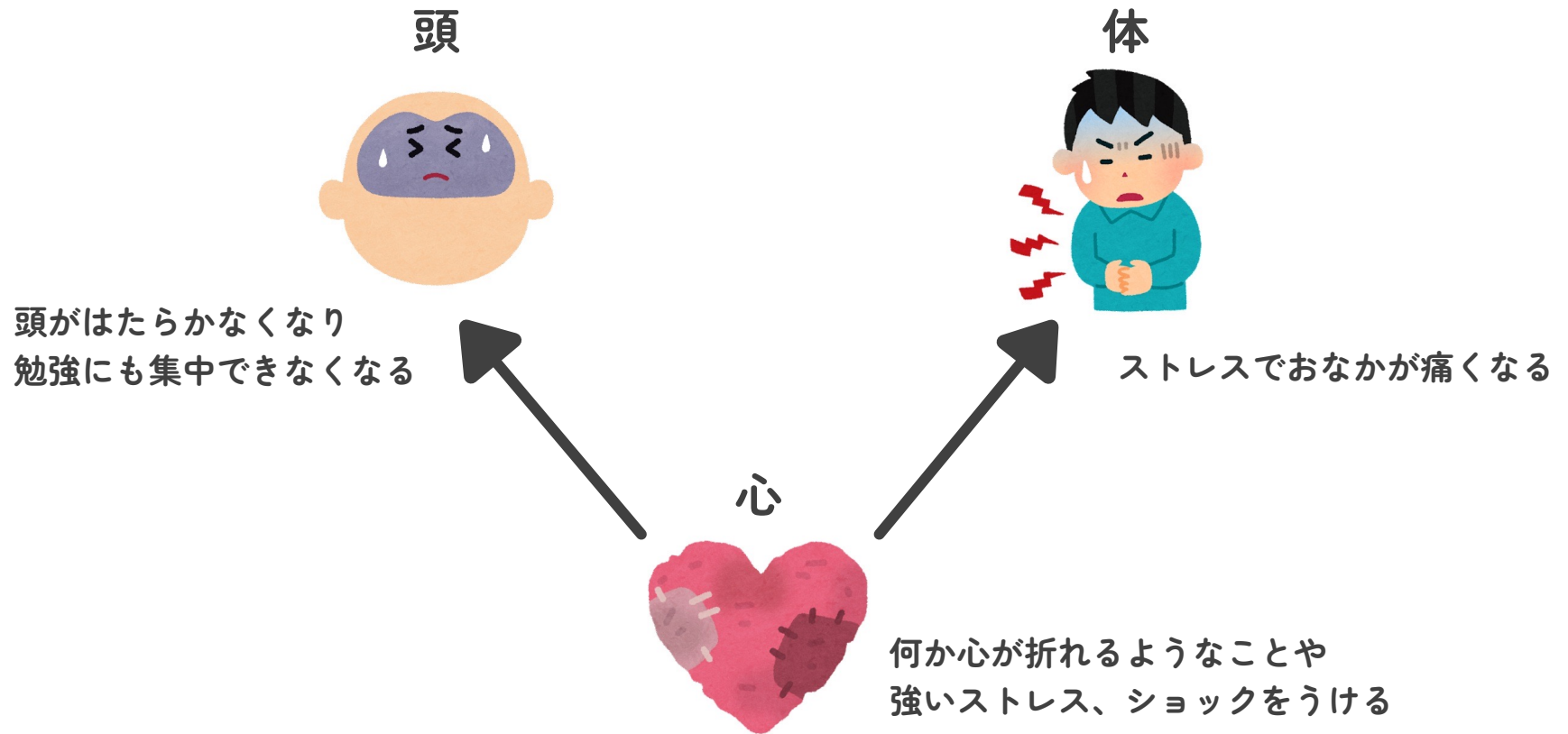
例えば「体」に問題が生じた場合



「体」の調子が悪いと、「頭」も「心」も調子が悪くなる



例えば「心」に問題が生じた場合

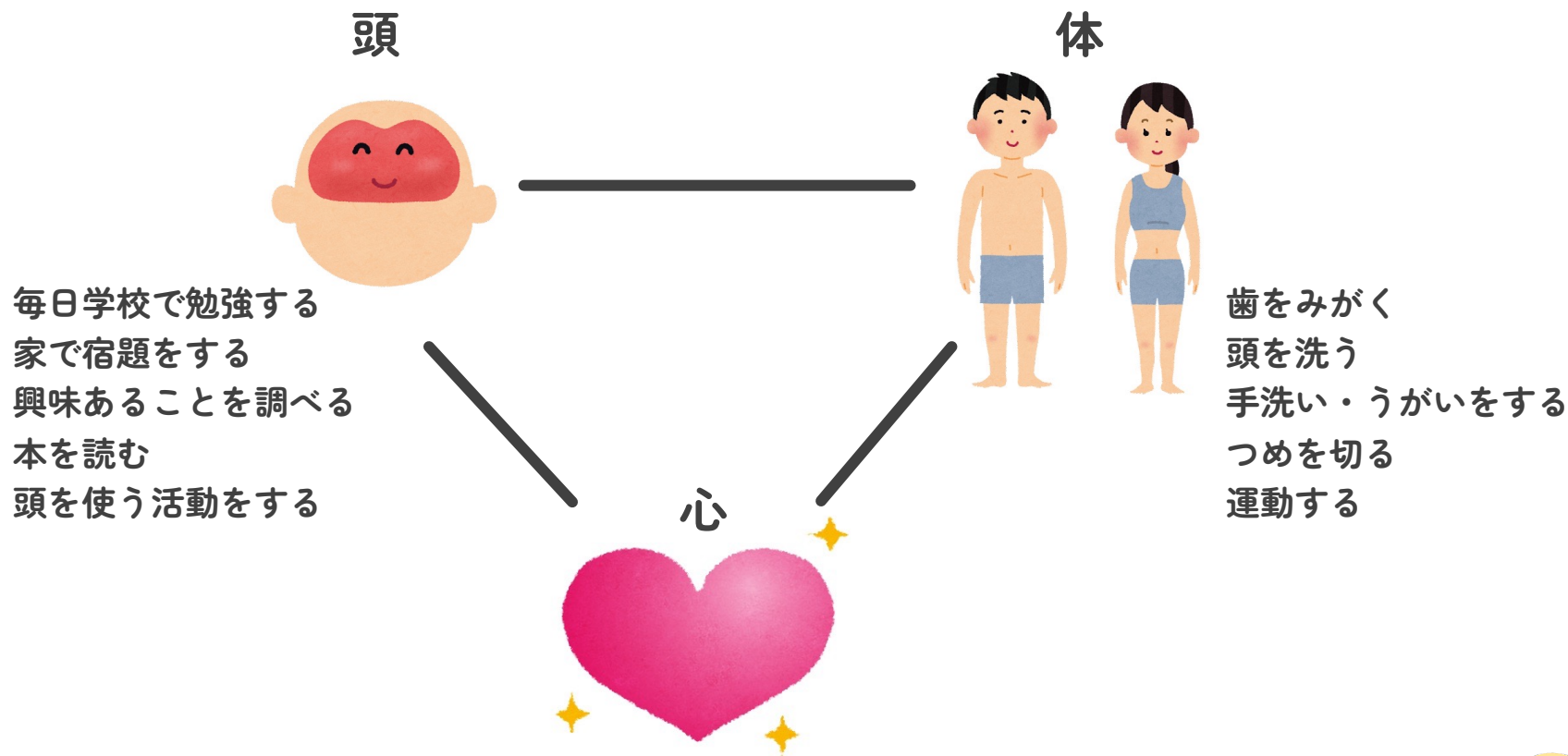


「心」の調子が悪いと、「頭」も「体」も調子が悪くなる



1つでも調子が悪くなると、全ての調子が悪くなるので、3つそれぞれを調子が悪くならないようにメンテナンスする必要があります。

メンテナンス=保守。正常な状態をたもつこと。



頭と体のメンテナンスは毎日するけど、心のメンテナンスはどうしたらいい？

頭や体は年をとると少しずつおとろえていくけど、心は年をとってもおとろえないもの。
だから、実は心はけっこう大事。でも、心をメンテナンスする方法は学校も親もあまり
教えてくれない。

💔 心が元気じゃない人

.....

- ◇少しのことで落ち込んだり怒ったりする
- ◇一度落ち込んだり怒ったりすると、ずっと引きずる
- ◇後ろ向きでネガティブ思考
- ◇自分に自信がない

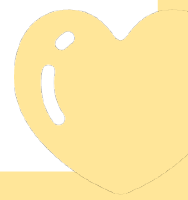


💖 心が元気な人

.....

- ◇少しくらいのことで気持ちぐぶれたりゆれたりしない。
- ◇落ち込んだり怒ったりしても、すぐに切り替える
- ◇前向きでポジティブ思考
- ◇今の自分でOKと思える

だから、心をメンテナンスする方法を学んでいく必要がある！



🧑 心を元気にする方法

心を弱まらせることやものよりも、心を元気にさせることやものをたくさん用意すること。



あれもイヤだしこれもイヤだしあれも心配だし...



今度の休みはあれを食べてあれもやってあれもしたいなあ...

頭の中を楽しいことでいっぱいにすることで、嫌なことを考えるヒマを与えないイメージ

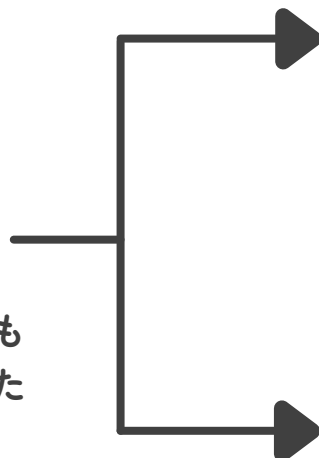
👤 心を元気にする方法

心を元気にするためには「目の前でおきていることだけに集中する」ということも大事。
言いかえると「目の前でおきていないことは考える必要はない」ということ。

どういうことかと言うと...



クラスに苦手な友だちがいて、今日も
ちょっとグサッとくることを言われた

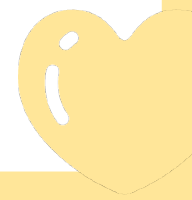


家に帰ってからも
ずっとそのことを考えてしまう



家に帰ればその友だちはいない
自分だけの時間なのだから、
自分の好きなことだけをする

家に帰って1人の時に、頭の中を何でうめるかはあなたが選べること。それを、今その時間には
起きていないことを考えることに使うのか、楽しいことでうめるのか、という考え方が大事。



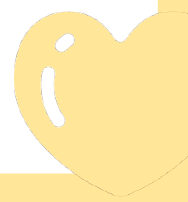
👤 心を元気にする方法

心そのものが強くなる、ということは実はむずかしいことで、筋トレみたいなことをしても、心はなかなか強くならないもの。そもそも、心は強くなければいけないというわけではない。心が弱い人は弱いでも全然問題ない。

大事なことは、自分のまわりに、自分の心を元気にしてくれるようなことをいっぱい並べておくこと、それをつねに思い出せるようにしておくこと。



自分の部屋にわざわざ嫌いなものを並べる人はいない。自分の部屋には自分の好きなものを飾るもの。心もそれと同じ。



このほかにも、「心を元気にする方法」「心が疲れない方法」「疲れにくい心の作り方」など、心をメンテナンスする方法はたくさんあって、そういうことを一緒に考えるのが「心理士」の仕事。頭と体だけではなく、心もメンテナンスしていこう。



「心をメンテナンスする」支援者用取扱説明書

これは、心理学を学ぶことの意義を、こどもにもわかる形で説明した文章です。この資料で一番伝えたいのは、4ページと5ページの内容です。様々な心理教育を行うとき、まず立ち返りたいのは「心を扱うとはどういうことか」という出発点です。その意味を理解してもらうことが、心理教育の大切な動機づけになります。

また、「心理士とは何をする人なのか」という根源的な問いに答えるとすれば、ここに示した考え方は、その答えの一つになるだろうと思っています。体をケアする場所は、病院、整骨院、ジムなど、町のあちこちにありますが、心をケアする場所は多くありません。正確に言えば、心が落ち着く場所や、気持ちが上向く場所で自分の時間を過ごすことは、れっきとした心のケアになっています。ただ、そのことに気づかないまま過ごしている子も少なくないのではないのでしょうか。

このシートが、こどもたちが自分の心に目を向ける小さなきっかけになればうれしいです。

