

キッズなやみかいけつ

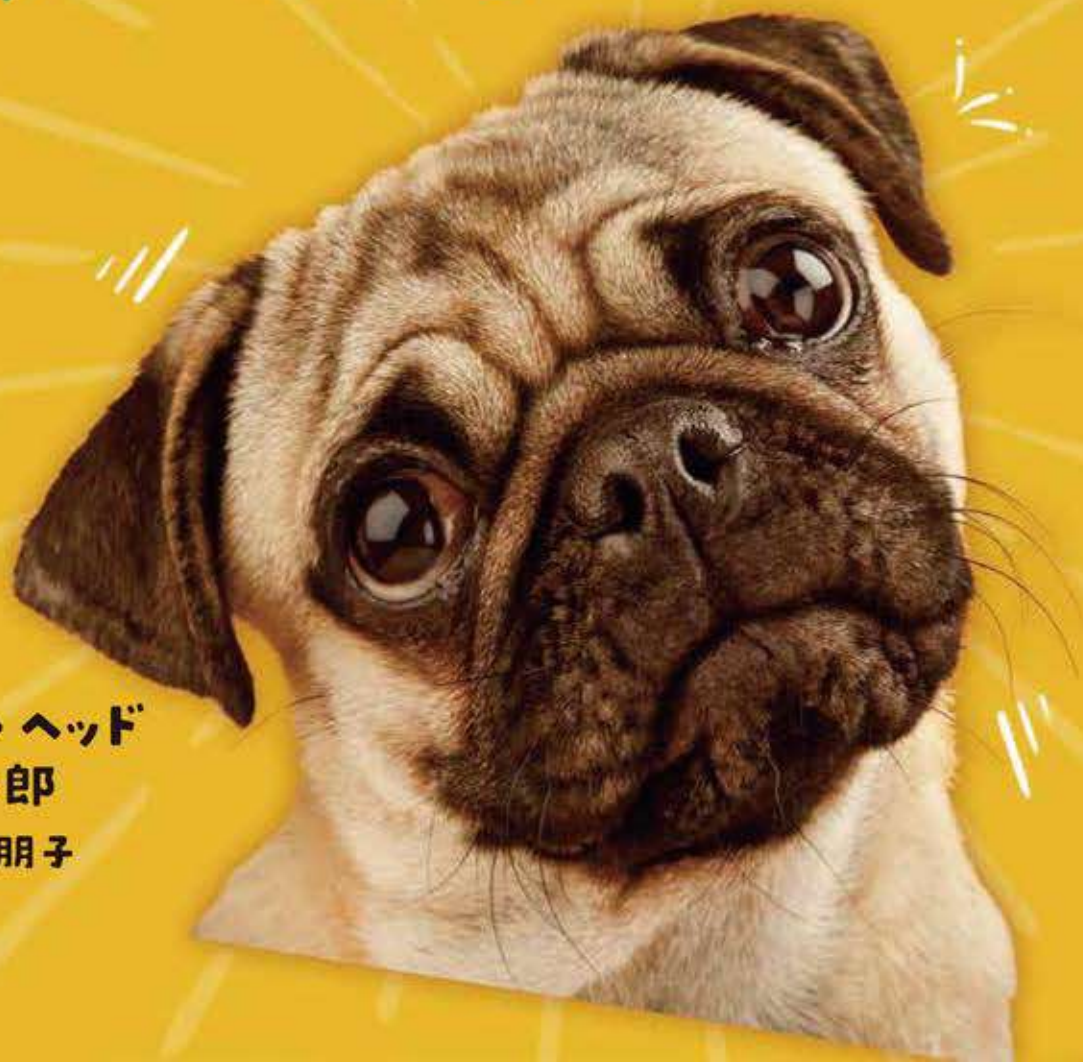
子どもレジリエンス



不安で

ふあん

おちつかないとき



文 オナー・ヘッド

訳 川野太郎

日本語監修 小林朋子

自ここうてい感ってなに？



自ここうてい感は、じぶんはじぶんのままでいいんだと感じられること。自ここうてい感が高いときは、ありのままの、いまのじぶんで幸せだと感じるよ。自ここうてい感が低いときは、じぶんがのことを「いいな」と思えなくて、なにもうまくできないような気がしてしまう。

ありのままの
じぶんが好きだと、
ほかの人と
いっしょにいるのも
楽しいよ。



じぶんを好きになるために、すべてのことを完璧にしたり、上手にしたりしなくてもいいんだ。ぜんぶを完璧にうまくできるひとはいないんだから。

大きくなればなるほど、じぶんのことがよくわかるようになるよ。好きなことも、とくいなことも、それほどとくいじゃないことも。



「ありのままのじぶんでいいんだ」と思えれば、心はしなやかになって、うまくいかないことがあっても、それをはね返しやすく、へこたれにくくなるよ。どんなときのじぶんが好きか、考えてみよう。人をわらわせているときや、家族をたすけているときはどうかな。



心配ごとと つきあって いく

心配ごとにはふりまわされないように、上手につきあっていこう。心配になってきたら、なにか別のことをして気をまぎらわしてみよう。本を読んだり、音楽を聴いたり。

たのしいこと、
心配ごとには
じゃまされないように
しよう。



心配なことは、書き出してみると、それほど悪いことじゃないと気づけるよ。心配ごとは言葉や絵にして、ふたがついた瓶や箱にしまってみよう。

「心配する時間」を毎日10分間だけ、わずれるようにしてみよう（寝る前の1時間前くらいにやるのがいちばん）それから信らいてくれる大人といっしょに座って、心配ごとの入った瓶を開けて、なかにはいつている心配のことを話してみよう。



心配なことについて話したあとは、心配ごとが書かれたその紙を小さくなるまでやぶいて、捨ててしまおう。そうやって、心配ごとを手放して、しなやかな心をつくるきっかけにしてみよう。



いまの自分を好きになる

きみはとくべつな人。世界中を見わたしても、きみとおなじ人はどこにもいないんだ！ ありのままの自分であることや、自分の見た目や、毎日やっていることに、ほこりをもって。

からだのかたちやおおきさはみんなちがう。きみのすてきな姿にほこりをもってね。

自分らしくいよう。もしほかのだれかみたいになりたいと思いはじめていたら、やめてみよう。そのかわりに、自分のすきなところをひとつずつ、ぜんぶあげてみよう。

親戚で、礼儀をたたく、正直でいよう。そういうときのきみは最高だよ。そして、いまの自分を楽しむことをわすれずに！



「この人といっしょにいるときの自分がすぎだな」そんな気持ちになれるような人と友だちになろう。いろんなことがうまくいかないときもそばにいてくれるような人をえらぼう。いい友だちは、心をしなやかにするのをたすけてくれるよ。