

# 今できる**こころ**と**からだ**のセルフケア

## ～楽しい時間を過ごしましょう～

これまでと違った状況が続く中で、お子さんもご家族も、ストレスや不安を感じる事が多くなっていると思います。そんな時に役立つ“ちょっぴり楽しくなる方法”をいくつかご紹介します。

「これならできそう」と思ったら、やってみてくださいね。

### お子さんのご様子について

こんな変化は見られませんか？それはストレスを感じているサインかもしれません。



落ち着きがない、よく喋る、怒りっぽい  
しがみついて離れない、お漏らしする  
食欲が減る/増える、わがままになる  
言動が幼くなる、よく泣く

そんな  
ときは…



- ・ 不安を口に出したときは、ただ聞いてあげて、気持ちを受け止めましょう
- ・ 何気ないことでも、褒めて伝えましょう
- ・ スキンシップをとりましょう
- ・ お子さんと一緒に楽しいことに取り組んでみましょう



## オススメ!

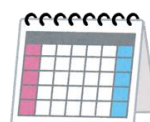
### ☆スケジュールを立ててみよう!

面会時間の使い方をお子さんと相談してみましょう。

治療・検査・ケア以外の時間で、楽しめる計画を作ってみましょう。

また、決まった日課があることは心の安定にもつながります。

1日1回は必ずハグをする、絵本を読む、など親子の日課を作ってみてもいいですね。



### ☆頑張ったねスタンプカードを作ってみよう!

お子さんが日々頑張っていること、できていることを「見える化」してみませんか？

お返事ができた、ご飯が食べられた、など1つできるたびに台紙にシールを貼ったり、スタンプを押したり、花丸を書いたりして褒めてあげてください。

溜まっていく台紙を見るのは嬉しいですし、日々のモチベーションにもつながります。



### ポイント

\*〇〇できたらどのシール貼ろうか？等**ポジティブな声かけ**をしてみましょう

\*スタンプの数に捉われず、**今日はこんなことができた!**というのを**お子さんと話しながら共有**できるといいでしょう

### ☆一緒に楽しく遊ぼう!

入院中は運動する機会が減ります。筋力や体力を維持するためにも、病棟の中をお散歩したり、体を使った遊びにも誘ってみてください。



## ☆見せあっこ始めてみよう！

面会時間が短くなり、お互い面会時間以外は何して過ごしているのだろうと気になりますよね。そんな時は、一人で過ごした時間に作った作品を集める箱を用意したり、ご家族が撮影してきた写真でアルバムを作ったりして、見せあっこしてみませんか。そして、それをもとにいろいろなお話をしましょう。



## ♥ いつも頑張っているご家族へ

### ☆こころのリフレッシュ:自分自身のケアを意識しましょう！

大人だっていつもと違う状況で不安なはずです。ちょっと一息ついて、自分の好きなことをする時間を作ってください。自分が元気なら、いろいろなことに余裕を持って対応できます。

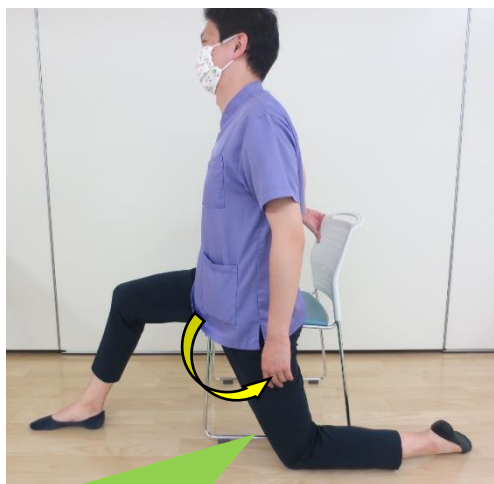


### ☆肩こりや腰痛に効くストレッチ:「からだ」を緩めて「こころ」も緩めよう！

肩や腰はつらくないですか？身体と心はつながっています。

\*やり方(写真を参考に)

- ・ゆっくり呼吸しながら 10～30 秒姿勢をキープ
  - ・痛くない程度に、矢印⇄方向に筋が伸びることを意識
- 身体のつらい方はぜひやってみてください！



伸ばす方のお尻～足は椅子からおろし、足の付け根の前側を伸ばしましょう

