

つよいココロをもとう！ ～メンタルヘルス・メンタルケア～



Special Olympics
Strong Minds



【つよいココロをもつ習慣】



ストレスたまってませんか？

- ▶ 自宅で過ごす時間が増えた
- ▶ いつも通りの生活ができない
- ▶ 思い切りカラダを動かすことができない
- ▶ 友だちに会えないさみしさを感じる
- ▶ 家族以外の人と会うのがこわい

ストレスがたまると

イライラ や モヤモヤ



してきませんか？

リラックスする方法を身に着け

気持ちをすっきり

させましょう♪



◆イライラやモヤモヤを

すっきりさせよう！



“**ストレス**”を感じたらやってみよう！

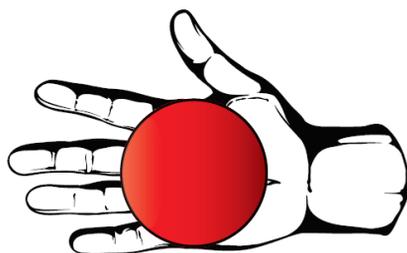
気持ちが落ちつくかもしれないよ！！

【グー・パー運動】 反発力のあるボールを持ちましょう。

① ボールを3秒握ります



② 力を抜いて手を開きます



こんな時にも使えるよ！

- ・ 試合前に、**ドキドキや不安を落ち着かせる**ため
- ・ 試合後の**興奮を落ち着かせる**ため

【ポジティブ・シンキング】

① 好きなことや場所を考えよう



ファミリー/コーチへのアドバイス！

- ・ 練習中/試合中は**前向きな言葉**をかけましょう
- ・ 練習後/試合後に上手にできたことをきいてみる



【深呼吸】

① 深く息をすいましょう



② ゆっくり息をはきましょう



こんな時にやってみましょう！

- ・心配事や悩みで、**不安になりそうなとき**
- ・試合前や試合中の**興奮や緊張を落ち着かせるため**
- ・ストレッチをしながら

【ストレッチ】

① ストレッチをしましょう



② リラックスを心がけよう



ストレッチするときのポイント！

- ・一つ一つをゆっくりと**時間をかけて**行いましょう
- ・ゆっくり**深呼吸**をしながら行いましょう
- ・夜、寝る前にも行いましょう

◆自分に合ったストレス解消法



を見つけよう！

例えば、、、

- ▶ 散歩をする（早朝の人が少ない時間に）
- ▶ 家の中でエクササイズをする

※ 自宅でできるエクササイズを見てね

- ▶ 漫画や本などを読む
- ▶ 睡眠をしっかりととる
- ▶ 自分の好きな音楽を聴く
- ▶ お友だちと電話をする



※ 時間を決めて行うのも大事だよ！

自分に合ったやり方で

ストレスと上手に

付き合っていきましょう♪

