

# ぼちぼちいこか、一緒にやろか、なんにもせえへん、のススメ こころのおたより特別号

## 最近、こんな気持ちになりませんか…？

- 子どもが、ごろごろしているように見えて心配。
- 子どもに「何かさせなきゃ！！」と焦る。
- 一緒にいる時間が長くなると、ちょっとしたことでけんかになり、もやもや…。

こんな時だからこそ！！ 親御さんの心の健康が第一！！



### ◆ぼちぼちいこか◆

こんな状況です。あせる気持ち起きるのは自然なこと。  
少しずつ、少しずつ、元の生活に戻っていくと考えられます。

あせる気持ちかわいてきたら「ぼちぼちいこか。」

### ◆一緒にやろか◆

「一緒にやろか。」は、お手伝いだけではありません。  
一緒にボードゲームをしたり、お菓子作りをしたり、ゲームをしたり。

親と子が一緒に楽しめることを「一緒にやろか。」



### ◆なんにもせえへん◆

思い切って、家族で昼寝しちゃう、ただただテレビを見る。

たまには「なんにもせえへん。」も良いでしょう。

「なんにもせえへん。」時には、しっかりダラダラして、充電しましょう。



やっぱり、いや～な気持ち・いや～な考えが浮かんだら…。

**「～にもかかわらず！よく頑張った！お疲れ様。」**

と自分に労いの言葉をかけ、体の疲れた所を、優しくさするの也不错かもしれません。

# 「ぼちぼちいこか」のススメ こころのおたより特別号その2

コロナウイルス感染を防ぐために

ながあ〜い、ながあ〜い、お休み。

いろんな気持ちがわきましたよね。

友達と会えない。  
さみしい。

コロナに感染したら  
どうしよう、不安。

することが  
なくなってあせる。

勉強、  
大丈夫か心配。

なんかイライラする。

**「〜にもかかわらず！今日も！1日なんとかすごした！お疲れ様！」**

と、今大人気の週刊少年ジャンプの漫画の主人公の風に、自分をほめてやるのもよいかもしれません。

この先のことは、あいかわらずハッキリしません。  
先がハッキリ見えないと、いろんな気持ちがわくのは  
自然なことです。状況が落ち着いてくると、  
こういう気持ちは、おさまることが多いです。



「ぼちぼちいこか。」



ながあ〜い間、お休みしていたから、いきなり元の生活リズムに戻そうとしたり、  
休んでいた分、と頑張ってがんばりすぎてしまったりすると、  
途中でエネルギー切れになってしまうかも！

リハビリと一緒に。こんな時こそ「ぼちぼちいこか。」

そうは言っても  
もやもやするよ〜。

**もやもやしていること、話せる人に話そう！**

**分からないこと、他の人に聞こう！**

直接もそうだし、会えない時は、電話・LINE・手紙もOK♪  
家族・友達・学校の先生・スクールカウンセラー などなど

