



With Kids

海外に住む子どもたちの心の健康をサポートする臨床心理士の会



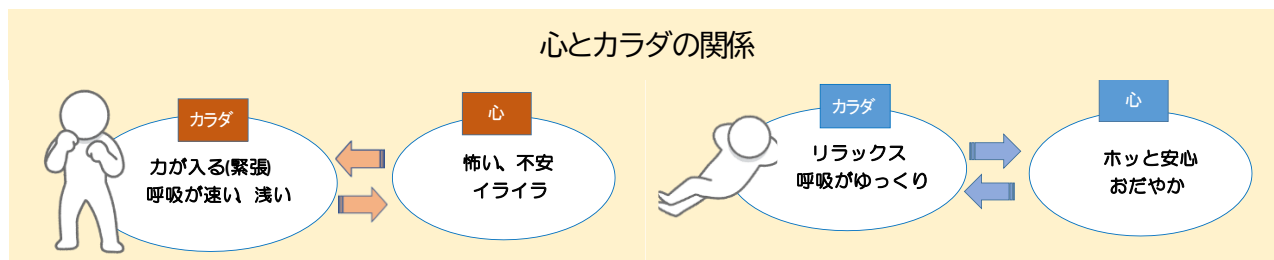
●●● Newsletter 26号 2022年1月15日 ●●●

新しい年が始まりました。COVID-19 パンデミック、少し落ち着いたかと思ったら、また新しい変異株が現れ、なかなか終わりが見えませんね。いつまでこんな生活が続くの？ などと先が見えない不安やイライラ、もやもや…そんな気分が消えないこともあるかもしれません。子どもも大人も、毎日少しでも「ホッとできる時間」が、心身の健康を支えてくれます。「不安が消えないのにホッとするのはむずかしい」と思う方も多いかもしれません。そこで、心とカラダのつながりに目を向けながら、親子でホッとできそうな方法をご紹介します。(SK)

1月号テーマ：「親子でできる ホッと時間」

～ カラダがリラックスすると、心もホッと落ち着きます ～

心が不安な時や落ち着かない時、カラダは「たたかうモード」になりがちです。逆にカラダがリラックスすると、私たちは、カラダからの信号を受け取って、心もホッと落ち着くことができるという関係にあります。こんなとき、カラダからリラックスしてみる方法がおすすめです。



～ カラダのリラックス「ぎゅー、ほわっと」(漸進性弛緩法) ～



90年以上前にジェイコブソンによって開発された伝統的なリラックス訓練を簡略化したもの。初めに力を入れてみるのところから始めるので、リラックスが面白いやすくなります。

①かわいいイラストで紹介。(日本心理臨床学会ストレスマネジメント技法集より)



②動画で紹介。夜、ベッドに入る前に行うと良い眠りにも効果があります。(国立精神神経医療研究センターHP より)

～ 笑いヨガの呼吸法を合わせた健康体操「笑いヨガ」～

インドの医師が開発した「笑いヨガ」。おかしくなくても、「笑う」という動作だけで、ストレスを軽減してくれることが実証されているそうです。お子さんと一緒にご家族でやってみませんか？「笑う門には福来る」ですよ。

①TV番組「主治医が見つかる診療所」:(中瀬医師による楽しい解説入り)

②誰にでもできる！笑いの健康法「笑いヨガ」:島根県立中央病院の看護師長さんが紹介

③日本笑いヨガ協会



～ グーパーしながら、呼吸でリラックス ～

呼吸法もリラックスの基本です。「ゆっくり吐く息」を大事にすると自然にリラックスに導かれます。「グーパー」の動作と結びつけた呼吸法は、お子さんも取り組みやすいかもしれません。

①握りこぶしをつくり、鼻からゆっくり息を吸います。

②こぶしを解いて、鼻からゆっくり長く吐きます。

③「落ち着いている」「リラックスしている」と(心の中で)自分に言い聞かせます。

④3回くらい、自分のペースで繰り返します。

グーパーは緊張、
パーはリラックスの動作。



★吸う時の冷たい空気と吐くときの温かい空気の違いを意識してみましょう。他のことを一瞬忘れて、リラックスしやすくなるかもしれません。(岩瀬佳代子(2021)EMDR学会発表より)

～ 子どもと笑う時間 カメラボクシング ～

殴る代わりに写真を撮るだけで、スポーツが笑える時間になります。You Tuber のフィッシャーズが考えた遊び。身体を動かすことが苦手、やる気が出ない場合にも、家族で何か始めるきっかけになると思います。



～ 絵本のように楽しめるお料理本「カレンの台所」～



食材の分量が書かれていない、真っ赤な表紙の異色の料理本。カレンさん曰く「基礎も、決まりも、間違いも、答えもない」。だから読んだら作ってみたいくなること請け合い！かわいいイラストとストーリーから想像力をはたらかせながら、お子さんと一緒にお料理を楽しめそう。(滝沢カレン 著。電子ブックあり。)



～ おてて絵本 ～

手のひらを絵本に見立てた親子遊び。おてての中から、今日はどんなお話がとび出すかな？親子でつくるファンタジー。お子さんが大きくなってからも、親子の大切な思い出になることでしょう。(おてて絵本普及協会)



【海外から子ども自身も相談できる窓口】

★With Kids のメール相談は、子どもたちも利用できます。

★外務省 海外安全ホームページ:年齢問わず、海外から利用できる窓口が紹介されています。

例)チャイルドライン支援センター…海外からもオンラインチャットによる相談ができます。対応日時は[こちら](#)。



活動報告・今後の活動予定

— 活動報告 —

2021年 2月～ 世界各国のメンバーとの Online による World MTG(隔月全6回開催)

7月 NL(No.25)発行/たなばた会* 開催

8月 海外子女教育振興財団にて講演 テーマ:「特別支援が必要なお子さんの海外帯同」
(「海外子女教育」'21年10月号掲載)

9月 日本心理臨床学会 自主シンポジウム開催 テーマ:「海外での不登校」

12月 月刊誌「海外子女教育」の取材を受ける('22年3月号掲載予定)

2022年 1月 NL(No.26)発行

— 活動予定 —

2022年 2月～ 世界各国のメンバーとの Online による World MTG(隔月開催)

*たなばた会は、With Kids が活動する上で関係している団体との情報交換会で、年1回開催しています。参加関係機関は国立特別支援教育総合研究所・海外子女教育振興財団・Group With 等です。

— With Kids は海外に住む子どもたちの心の健康をサポートする活動を行っています —

メール相談を受け付けています。ホームページ上の相談フォームからお申込みください。

●相談は無料です

●匿名での相談が可能です

●1つのご相談につき3往復までお受けします

●ご相談前に必ず、相談規約をご確認ください



ホームページ: <http://www.withkids-kaigai.com/>

■第26号 発行: 2022年1月15日

■発行元/文責: With Kids 海外に住む子ども達の心の健康をサポートする臨床心理士の会

■代表: 澤谷厚子

■事務局: 〒227-0061 横浜市青葉区桜台16-39

■連絡先: soudan@withkids-kaigai.com