

やってみよう 心のセルフケア



心が疲れてしまったり、つらいことがあったりしたときは、
その気持ちからそっと離れてみることも大切です。
ここでは、五つの「感じる力（五感）」を使って、
気持ちを少し軽くするための方法をご紹介しますね。

1

場所を移動する



つらい出来事があった場所
から離れ、別の場所に行っ
たり外を歩いてみましょう



2

音楽や 自然の音を聞く



気持ちを落ち着かせたい時
は、静かなクラシックや川
のせせらぎなどの自然の音
を聞いてみましょう



3

温かい飲み物を飲む



温度や香りに意識を向けな
がら、温かいハーブティー
やホットミルクなどをゆっ
くり飲みましょう



4

好きな香りを楽しむ



アロマオイルやハンドクリ
ームなど、自分が落ち着く
香りを嗅いでリラックスし
ましょう



5

冷たいもの・ 温かいものに触れる



心が騒がしい時は、
氷や保冷剤など冷たいもの
を握る、温かい毛布に包ま
るなど、体に伝わる感覚に
意識してみましょう



誰かに話を聞いてほしいときは...

【いばらき子どもSNS相談】

相談する事で、気分が楽になったり、自分なりに考えを整理できたり、
今までと違った方法を見つけることができます。
専門の相談員があなたの悩みについて一緒に考えます。

LINEで
相談する



WEBで
相談する

