



LIDDLE KIDZ



大人にも
子どもにも
大切なこと

セルフケアと マインドフルネス



About

ティナ・アレン | Tina Allen
国際リドルキッズ協会 創立者



ティナ・アレンは20年以上も前に小児タッチセラピーの分野での活動を開始しました。

子ども達の心身の健康、幸福、生活の質の向上、そして彼らの家族への揺るぎない愛情と想いを常に抱き、日本を含めた世界各国で活動을続け現在に至ります。

タッチセラピーの世界的権威であり、国際的な教育者として、ティナはタッチを必要とする世界中の子ども達のために、人生を捧げています。

免責事項

ここに記載されている情報は、医学的なアドバイスに代わるものではなく、健康な子どもにタッチを適用する方法を提案するためのものです。紹介されているテクニックは、医療従事者の許可及びの指導がない限り、乳幼児や特別な医療ニーズを持つ子への使用はお勧めできません。また医療専門家の助言なしに、特定の治療法としてテクニックの使用を処方したり、医療的助言を提供するものではありません。子どもの健康と安全を確保するため、マッサージを始める前に専門家に必ず確認を取ってください。著者は、この電子冊子のテクニックを使用することによって生じるいかなる損害や怪我に対しても責任を負いません。

国際リドルキッズ協会

<https://liddlekidz.jp>

本書の無断転載を禁じます。この電子冊子のいかなる部分も、批評や記事での簡単な抜粋を除き、出版元の書面による同意なしに複製することはできません。

著作権 © 2022 Tina Allen, 著者

A WORK OF
LIDDLEKIDZ.ORG

セルフケア とは？

セルフケアとは、自分の身体と心の健康のために、できる限りのことをすることです。

それは健康であること、元気であること、仕事ができること、他人を助け、世話をすること、そして一日のうちにやらなければならない仕事を完了するためにベストを尽くすことです。

定期的に自分自身をケアしていると、人生で起こる様々な出来事にうまく対応できるようになります。自分自身と他人をより良くサポートし、ポジティブな幸福感を維持することができるのです。

身体的、精神的、情緒的に健やかでいられるように、自分の好きなことをして、自分自身を大切にしましょう。



世界保健機関（WHO）
は、セルフケアを次のように定義しています：

"個人、家族、地域社会が、医療従事者の支援の有無にかかわらず、健康を増進し、疾病を予防し、健康を維持し、疾病や障害に対処する能力"

セルフケア・プラン

自分の心のためのゴール

(例) マインドフルネスを実行する

(例) 自分のストレス発散法を見つける

.....

.....

自分の身体のためのゴール

(例) 毎朝散歩をする。それを続ける

.....

.....

.....

心

メンタルヘルス

マインドフルネス
自己知識
外部からの刺激
心の充実感

身体

セルフケア

基本的な衛生管理
ボディケア

改善点

運動
睡眠
食生活

自分の軸に していきたい習慣

(例) ネガティブな気持ちも一旦
受け止める。

セルフケア： 7つの実践法

01. 十分に休めたと感じてから起きる

02. 美味しく健康的な食事を摂る

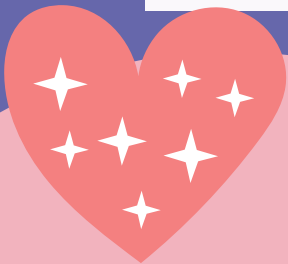
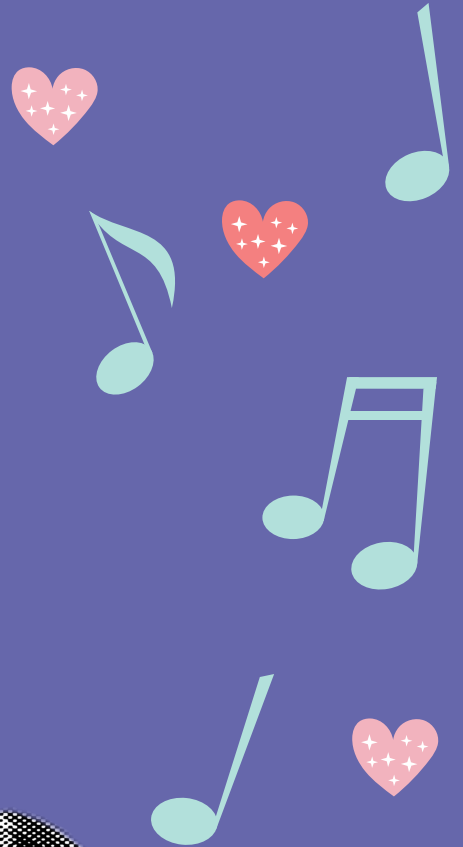
03. 水分をしっかりと摂る

04. 日記をつける

05. 一旦休憩、深呼吸し、瞑想する

06. 音楽を聴く

07. 人と会話をする



マインドフルネス

日々の心配事や不安、仕事や人からの評価など頭に浮かんでしまう様々なことを鎮め、
【今】だけに集中できるような精神状態を意識的に作っていくこと。

★ 1日を通して自分の意識を集中すべきと思うことを下記に書いてください。あなたがマインドフルネスを実践するためには、どんなことが必要ですか？何か足りないものはありますか？

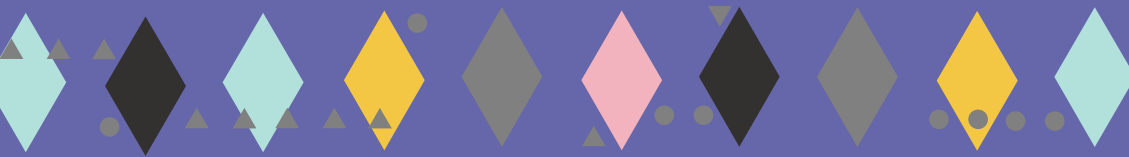
(例) リラックス・深呼吸・瞑想する時間を、1日の中で必ず作る。

★ 1週間を通して自分の意識を集中すべきと思うことを下記に書いてください。あなたがマインドフルネスを実践するためには、どんなことが必要ですか？何か足りないものはありますか？

(例) 短い時間でも、瞑想する時間を毎日取り、それを1週間続ける。

★ 1ヶ月を通して自分の意識を集中すべきと思うことを下記に書いてください。あなたがマインドフルネスを実践するためには、どんなことが必要ですか？何か足りないものはありますか？

(例) 「うまくいかなかったらどうしよう」、「来週は忙しそうだな」等、先のことに思いを馳せない。【今】を感じる毎日を送る。



マインドフルネス

重点を置きたい「コア・エリア」

このワークは、自分のどの部分に重点を置いてマインドフルネスを実践することが、自分にとって最も有益なのかを考えるためのものです。すべて記入する必要はなく、自分に関係のあるものだけを記入してください。

身体の健康：

あなたは身体の健康に気を配っていますか？どんな部分に特に配慮が必要ですか？

(例) ストレスと上手に付き合う方法を知る

メンタルヘルス：

あなたは自分の心の健康に気を配っていますか？どんな部分に特に配慮が必要ですか？

バランスをとること：

人生の中で、どのようなバランスを取ることであな自身が安定しますか？（例：仕事と育児）

(例) コミュニケーション：挨拶をしっかりする

人間関係：

他者との間に、健全な境界線を維持していますか？改善が必要なことは何ですか？

自分自身を

照らす

太陽になろう♡