

メンタル術

こんな風を感じるのは、当たり前です…



熱もないし
ちょっと出かける?



みんな気に
しすぎだな



なんでマスク
ないの!



仕事・収入は
どうする?

こころも身体も健康でいるために!



気持ちに
気づく

何よりも大切な命 大切な人を思いやり、
今できるベストな判断の継続

受け
入れる



■ 社会で取り組めること

- ☑ 手洗い&うがい
- ☑ 「三密」をさける
- ☑ 感謝の気持ちを表現する

■ いまの私にできること

- ☑ コントロールできることを見極める
- ☑ 情報から離れる時間をつくる
- ☑ 少しでも自分のために時間を使う

アスリートの 保護者として

1 指導者の判断を尊重する

- 判断の過程を理解する
- 必要であれば、
批判ではなく提案をする



2 子どもとの 時間を楽しむ

- 人としての成長を促す
- アスリートとしての子を改めて知る
- 話を聴く
- 練習(時間・環境整備・録画など)
をサポート
- 生活習慣(食事・睡眠・学習など)
のサポート



3 学習成果・進路・就職 についての不安を共有する

- 学校関係者(担任・進路指導)
との情報共有
- 所属先の指導者との
情報共有
- 保護者間での情報交換

