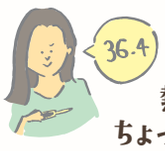
May 2020

新型コロナウイルスに挑戦する メンタル術！

高校生 大学生 編

こんな風に感じるのは、当たり前です…



熱もないし
ちょっと出かける？

みんな気に
しすぎだよ〜

なんで色々
変わっていくの

目標
なくなったなぁ

でも、こころもからだも健康でいるために！

今、どんな気持ちかな…

書いてみよう！
話してみよう！

■ 今 みんなで できること

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

■ 今 私に できること

- ☑ 規則正しい生活（食事・睡眠）
- ☑ 勉強・スポーツ・音楽などに取り組む
- ☑ テレビやスマホを見ない時間をつくる

いま だからできること

高校生・大学生として

1 自分について知る

- 気持ちを整理する（見る・聴く・話す・書く）
- いま取り組みたいことを考えてみる

2 ひとりじゃないことを知る

- 思いを誰かに伝える
- 誰かの話を聴いてみる
- 「ありがとう」を探してみる

3 変化への準備

- 正確な情報収集（学校、授業、進路）
- 継続できるルーティンを作る
- 数歩先の自分をイメージ

アスリートとして

1 自分について知る

- 凹んでる、前向きじゃない
  時間も大切に過ごす
- スポーツをしている
  理由を考えてみる
- 自分の持ち味を考える

未来へ、いま
準備をはじめよう

2 ひとりじゃないことを知る

- 弱音を誰かに吐いてみる
- 仲間やチームを知る
- 学校・地域に貢献できることを考える

3 変化への準備

- 現状にあわせた目標の再設定
- いまできるトレーニングを継続する

Association for Performance Psychology @perfpsych2018 担当：荒木香織・石原端子・栗林千聡・小菅萌・田中虹河・千葉遼
お問い合わせ 株式会社CORAZON info@corazonmental.com Design:Tomoya Endo/ Illustration:Chibignac