

特典⑧



# メンタル救急箱

～ 感情別レスキューガイド ～



# はじめに・使い方

## メンタル救急箱とは？

試験直前期、お子さんは感情が大きく揺れやすくなります。

でも、それは「弱さ」ではなく「脳がフル稼働している証拠」です。

このガイドは、その瞬間の感情に合わせて最適な寄り添い方がひと目でわかる「心の処方箋」です。

## 使い方のポイント

- ✓ 感情を“直そうとしない”
- ✓ まずは受け止め → 次に整える
- ✓ 最短30秒でできる心の応急処置





# ① 気持ちが落ちたとき（落ち込み・無気力）

## ♥ 内側で起きていること

- ・“できない自分”への自己否定
- ・脳疲労によるエネルギー低下
- ・不安への予測が暴走している

## 👤 最適な寄り添い方

### ◎ 感情の正常化 + 休息の許可

「今は疲れが出る頃だよ。ここまで本当によく頑張ってるよ」と認める。

## 🚫 NG対応

- ・「どうしたの？理由は？」と深掘り
- ・「大丈夫、大丈夫！」と軽い励まし
- ・解決策を急いで提示する

## 🕒 30秒レスキュー

- ・目を閉じて10秒腹式呼吸
- ・温かい飲み物をゆっくり一口飲む

## 声かけ例



「落ち込むのは当然。いまは回復タイムにしようね。」



## ② スランプ（解けない・焦る・空回り）

### ♥ 内側で起きていること

- ・焦りによる思考の渋滞
- ・「できるはず」が「できない」に変わった時の混乱
- ・成功体験が揺らいでいる

### 🚫 NG対応

- ・「何ができなかったの？」と分析を迫る
- ・「ちゃんと集中して！」とプレッシャーをかける

### 👤 最適な寄り添い方

#### ◎ “切り替え”を一緒に作る

「バネって、伸びる前に一度縮むよね。今はそういう時かもね。いったん区切ろうか」

### 🕒 30秒レスキュー

- ・立ち上がって肩回しを10秒
- ・問題集を閉じて深呼吸

### 🗣️ 声かけ例



「大丈夫。いったんリセットしよう。  
切り替えたらまた戻れるよ」



## ③ 現実逃避（別のことばかり気になる）

### 内側で起きていること

- ・脳が負荷を避けようとしている
- ・不安が大きく、タスクを直視できない
- ・エネルギー切れ

### NG対応

- ・「さぼらないで！」と叱る
- ・「ちゃんと机に向かって」と強制する

### 最適な寄り添い方

#### ◎ “入り口”を小さくする工夫

「まず2分だけ、ここ一緒にやってみよっか」とハードルを下げる。

### 30秒レスキュー

- ・“1問だけルール”で再起動
- ・タイマーを使って短時間集中

#### 声かけ例



「今は始めるのが大変なんだね。  
まず小さく一歩でOKだよ」



## ④ 自暴自棄（もう無理／どうでもいい）

### 💔 内側で起きていること

- ・ 自信崩壊 → 感情が爆発
- ・ 責められ不安の限界
- ・ 「期待に応えられない自分」への恐怖

### 🚫 NG対応

- ・ 説得する
- ・ 励ます
- ・ 正論を言う（逆効果）

### 👤 最適な寄り添い方

#### ◎ “安全基地”を示す

「どんな結果でも大丈夫。あなたの価値は変わらないよ」と存在を承認する。

### 🕒 30秒レスキュー

- ・ 親子で10秒間目を合わせない沈黙（安心効果）
- ・ 温かい手で背中を軽くタッチ（副交感神経）

### 🗣️ 声かけ例



「無理に強がらなくていいよ。  
あなたはあなたのままで大丈夫」



## ⑤ 油断しているとき（気が緩む・集中切れ）

### 内側で起きていること

- ・緊張の反動・成功体験による慢心
- ・脳の疲労が“楽な方”へ流れている

### NG対応

- ・「もっとやりなさい！」と叱る
- ・不安を煽る言い方

### 最適な寄り添い方

#### ◎ “未来の姿”を一緒に描く

「1ヶ月後、どんな自分になってる？1ヶ月後の自分が今の自分に声をかけるなら、何て言う？」

### 30秒レスキュー

- ・タイマーで“5分集中チャレンジ”
- ・やることを1つに絞る

### 声かけ例



「少し緩むのは普通だよ。  
整えていこうね。」



## 🌈 メンタルレスキューの基本3原則

- 1 直そうとしない → まず認める
- 2 短く・低刺激の声かけにする
- 3 切り替えは“親子で”行くと成功率が上がる

この資料をお守りに、お子さんの「一番の味方」でいてあげてください。