

# LINK UP つながろう

IUSD Speak Up, We Care公式ニュースレター

## LINK-UPの意味は何？

The Speak Up We Care プログラムは生涯を通して不可欠な要素である前向きなメンタルヘルス・ウェルネスを構築するためのリソースの使用・アクセスの認識を高める目的で立ち上げました。このプログラムの最初のテーマは「Link-Upつながろう」です。これは人間関係についてのスキル・つながり・一体となることの重要性を示しています。

### トラウマ後のつながりの重要性

研究結果によると、人間はお互いのつながりを必要としています。私たちは支援、感謝、愛されたいという感情を持っています。深いつながりや良い関係を持つことで、幸福感を高め、より健康的に生活することができます。ソーシャルメディアで他の人たちと簡単につながりを持つことができるように感じますが、これらのつながりは殆どの場合、表面的なものです。基本に戻る必要があります！

## 保護者の

## チャレンジ

今年はすべての人、特に子供たちにとって、とても不安で混沌な年となり、COVID-19 パンデミックが、子供たちにトラウマ、孤立、ストレスをもたらしました。

在宅中に、どのように友達とつながっているのか、子供に話してみてください。

あなたの体験談を #speakupwecare で共有してください。



## つながるためのヒント

- 伝統・儀式などを一緒に作っていくことは、絆を深め、一緒に楽しむ上で、とても素晴らしい方法である。
- つながりは何も言わず、先ず聞くことから始まります。
- 子供に先導させ、関心を持っていることに、いつでもどこでも、できる限り関連・支援していくことが大切である。
- 子供に「大好き」や「誇りに思っている」などと伝え、愛情・賞賛を通して簡単につながることができます。
- 学校や将来のことを話さずに、一緒に料理をしたり、夕食を食べに出かけます。
- 家族で一緒に読む本を順番に選びます。

自宅にいてもつながっている。



## 生徒のコーナー

追加支援または誰かと話す必要がありますか？

以下の選択肢をご覧ください！

- 学校カウンセラー
- メンタルヘルスペシャリスト
- Optimistic Household
- アーバイン ファミリー リソースセンター
- アクティビティ - 休憩する50の方法



## 子供と仲間との関係を支援するための8つのヒント

- 他者との健全な関係をお手本として示す。
- 前向きな友人関係を推奨する。
- 友人関係に関するスキルを教える。
- 子供の友達を知る。
- 外観に基づく結論に急いで至らない。
- 警告すべき兆候に注意を払う。
- 子供の友達たちの親とつながる。
- 仲間からのプレッシャーに抵抗するための戦略を練習する。

