

心の救急箱シート

手のリラックス

- ①両手で力を込めて「グー」を作ります
- ②そのまま5秒数えます
- ③その後、ゆっくり力を抜きます
- ④力を抜いたら、今度は10秒数えます。これを3回行います。

思考停止法

ネガティブな考えや感情が頭の中でグルグルしてきたら思いっきり頭の中で「ストップ!!」と言い止める。

イメージにおけるリラックス法

「心地いいなあ」と自分が思える場所や出来事をイメージする。それにより、ネガティブなことに対しての“とらわれ”から解放されやすくなります。

6秒カウントダウン

目をつぶり、心の中で数字に意識を向け「6, 5, 4, 3, 2, 1」と数えます。

セルフトーク

「落ち着け、落ち着け、大丈夫だ」「今までしっかりやってきた」など自分を落ち着かせる言葉を自分に言い聞かせる。

暖かいタオルで首や顔を温める

10秒呼吸法

- ①姿勢を整えます
- ②静かに目を閉じます
- ③口から息を全部吐きだします
- ④1、2、3と鼻から息を吸いながらお腹をふくらませます
- ⑤4で、いったん息を止めます
- ⑥5、6、7、8、9、10で、口から息を吐きだしながらお腹をへこませます
- ⑦④～⑥をくり返します

冷たい水を飲む

一点集中法

心がどうようしている、頭の中が怒りの感情でいっぱいだと思ったときに、自分の身の回りにある物をていねいに集中して見る。

「このボールペンはいつ買ったっけ。素材は何だろう、なぜこんな形をしているんだろう」とどんな質問でもいいので自分に問いかけてみる。

