

不安や怒りに セルフケア②

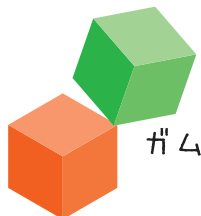
その他の技法

強い恐怖感や不安感。イライラしたり怒ったり。
悲しい気持ちや、パニックになった時
試してみてください。



あめ玉

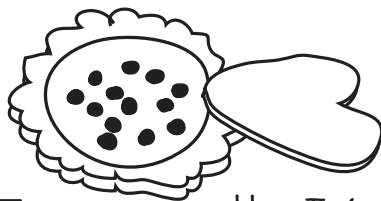
あめ玉やガムを口に入れる。
ハーブや果物の味は
その日の気分にあった味。



ガム



あたたかい飲み物



甘いモノ

あたたかい飲み物や、甘いモノを口にすると
気持ちが「ほっ」とします。



サシェ

サシェなど「いい香り」を
ゆっくり嗅いでみる。

カバンに入れておくと
外出先でも落ち着くことができます。
一つずついろいろな方法で試して
その日の自分が落ち着く方法を見つけてください。

小さなしあわせメモ

- ひなたぼっこする
- お気に入りの
アクセサリをつける
- 好きな音楽をきく

今あなたが楽しみにしていることを3つ書いてみましょう。
2つは近いうちに期待できる楽しみ。
3つ目はもう少し先にある楽しみ。

「楽しみ」は大きなことでなくても大丈夫。
あなたは何をしているときに気分がいい？
『朝の空気を吸う』、『パジャマにアイロンをかける』
『明るい色の服を着る』『好きな映画をみる』
小さなしあわせリストを書いてみるのも
自分を知るの一つです。

