



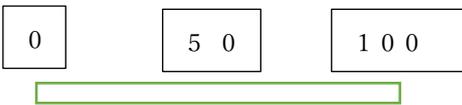
## ストレスに上手く付き合うセルフケアー

〈伊藤絵美より引用〉

ストレスが溜まって苦しい、人間関係で疲弊している、先行きが不安で眠れない、……。このようなメンタルの不調から回復する近道は、自分で自分を上手にケアすることです。

◆「今、自分はどれだけ苦しいか？」

◆「今、自分はどれだけ幸せか？」



上の「物差し」に数字をつけてみよう。苦しさの物差しが90点を超えたら、相当に苦しく分からなくなってるかも！

【一人ぼっちでいてはいけません。とりあえず、落ち着くこと】です。そして、【誰かと繋がる、自分のため、ケアする為に】と思いをはせ次のことに取り組んでみてください。

1) 自分の苦しさを認めて受け入れる。心の叫びを封印せず言葉にしてみよう。

私は苦しい！！

2) 手を使って体をなでたりトントンしてみよう。1, 2, 3, と声を出しながら。

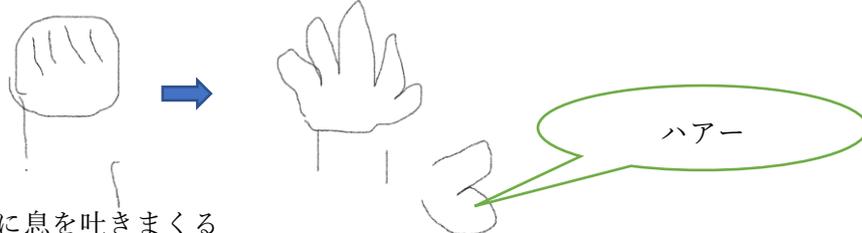
3) 傷つけずに自分に強めの刺激を与えよう。例えば氷水に手を入れる。体の感覚に注意を向けると我に返ることができる。

4) 下へ下へと体の力を落とす。グラウンディング！

苦しい時、不安な時には体の力は上へ上へと向かいます。肩こり、頭痛になりがちです。意識して力を下へ下へと落とします。

5) 大きな布やストールや毛布にくるまれる。つまり、胎児のポーズです。

6) 身体の一部にギュッと力を込め、その後にパッと力を抜く。(筋弛緩法)



7) 大きさに息を吐きまくる

8) ティッシュちぎり、紙をハサミでチョキチョキ(とりあえず、ひたすら手を動かす)

9) 何かをギュッと抱きしめる。(ハグをすること。ペット、枕何でもいいよ)

10) トイレに籠る、場所を変える(とりあえず、個室にこもり落ち着こう)