



「いま、ここは安全」という気持ちを強める方法



※呼吸、グラウンディング、バタフライハグなど、本によって、紹介者によって、いろいろなやり方が紹介されています。じぶんのやりやすい方法でよいです。

グラウンディング



いすにすわって、せなかをのぼし、足のうらでしっかりと地面を押しします。自分の足が床についているのを感じ、からだがいすにすわっているのを感じ、ゆっくりふかい呼吸をします。



まわりを見わたして、目に入るものの名前や色を順番に言ってみます。聞こえてくる音に注意を向けてみます。

バタフライハグ



両方の手を胸の前でクロスさせます。

鎖骨さこつのあたりを左右交互にトントンとやさしくたたきます。

こちよく感じるスピードでたたき、20回くらいで一度やめて深呼吸をして、くり返します。不安がへるまで、30秒～2分くらいやります。

そのほかの方法



ぬいぐるみを
ぎゅっとだきしめる



つめたい水をのむ



すきなにおいをかぐ

じぶんに、あう、あわないがありますので、
やってみて、効果こうかが実感じっかんできた方法を取り入れます

